



ほけん だより 12月

令和5年12月1日 枚方市立中宮小学校 保健室

早いもので今年も残りあと1か月になりました。日本中でインフルエンザが流行し、中宮小学校でも、11月だけで30人以上の人がインフルエンザでお休みをしました。新型コロナウイルスやその他の風邪にも注意が必要です。感染症予防には何といても手洗いが大切。水が冷たいからとさぼらず石けんを使って丁寧に手洗いをしましょう。

カゼに負けない！ あいうえお

あ

たためる時は運動で体のなかから

う

ウイルスはこまめな換気で追い出して

い

石けんできれいに手を洗おう

え

いよつぱらバランス心がけた食事です。丈夫な体作り

お

やすみなさい。早めに眠って疲れをとろう

冬

はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

体調が悪いとき、時期（いつから）、部位（どこが）、症状（どんな風に）、原因（どうして）等を、自分で表現できるようになって欲しいと先生は思っています。「知らん」「わからん」「だるい」そんな言葉で片付けないで。痛みや不調は身体からのSOSです。生活の乱れからくる疲れかもしれませんし、お医者さんに診てもらわなければいけない病気かもしれません。気持ちの落ち込みや不安から、お腹が痛くなったり気持ち悪くなったりすることもあります。ケガの場合も、どちら側からどれくらいの力が加わったかなどによって重症度が変わってきます。他にもない自分自身のことです。心と身体に意識を向けて、大切にしていきましょうね。

「心」と「体」はつながっている？

不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなる場合があります。一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がいよと、気持ちも明るくなります。

このように心（脳）と体はたがいにえいきょうしています。

心と体がえいきょうしている例

友だちとけんかをして、食欲がない。

大事な試合の前で、きんちょうしておなかが痛い。

なやみやイライラがあるときは？

毎日の生活の中で、楽しいことだけではなく、不安になったり、なやんだりすることが出てきます。不安やなやみを軽くして、自分がリラックスできる方法を考え、ためてみましょう。

なやみや不安を軽くする方法の例

・運動をする
・友だちと遊ぶ

・休養をとる
(すいみんをとる)

・音楽をきく

・周りの人に相談する

ものや人に当たっては いけません

イライラやきんちょうが落ち着く「腹式呼吸」

人間には、おなかの筋肉を使う「腹式呼吸」と胸の筋肉を使う「胸式呼吸」という2つの呼吸方法があります。イライラしているときなどは、胸式呼吸になることが多いので、ゆったりとした腹式呼吸を行うことで、リラックスできます。

ゆったりと空気を吸いこむ

ふくらませる

ゆっくりと空気をはき出す

へこませる

①軽く口を閉じ、鼻から「1・2」のリズムで体が力が入らない程度にゆったりと空気を吸いこみます。おなかに手を当ててふくらむのを確かめながら行います。

②軽く口を開け、口から「3・4・5・6」のリズムでゆっくりと空気をはき出します。おなかがへこんでいるのを確かめながら行います。①と②を4～5回くり返します。

参考：(株)日本学校保健研修社 発行 月刊誌「健」より引用 イラストや写真の二次利用はお断りいたします。