

ほけんだより 2月

太田小学校
保健室
R8.1.30 No.12

2月14日はバレンタインデーです。チョコレートを贈るという習慣は、日本だけのものだそうです。アメリカでは、特定の誰かではなくクラス全員でプレゼントやカードの交換を行い、盛り上がる学校もあるそうです。新しい学年、新しいクラスになるまであと少し。もしも「ありがとう」「ごめんね」を言いたいのにまだ伝えられていないクラスメイトがいたら、この機会に伝えておくのもいいかもしれませんね。



感染症も花粉症も予防が肝心！

寒さが厳しくなった2月。これからの季節に気を付けたいのは「花粉症」です。全国的にみても、アレルギー疾患のある子どもは年々増えています。晴れて風が強い日や空気が乾燥している日、気温が高い日、雨上がりの翌日は花粉が多く飛びます。花粉が飛び始める1～2週間前から、花粉症の人もそうでない人もマスクを付けたり、室内に入るときは花粉を落としたりして対策をしっかりとしましょう。引き続き感染症対策もよろしく願いします。



花粉症対策の合い言葉は・・・
つけない！落とす！



風邪ひきさんに 3STEP

① 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする

② 寒気がある場合は体を温める

③ 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに 3STEP

① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす

② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける

③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

試験中 頭が真の自由に なってしまったときは

深呼吸する
緊張するとい呼吸は浅くなりがち。酸素を脳にいきわたらせるためにも、ゆっくり深呼吸してみましょう。

目を閉じる
一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります。

吐き出す
不安で頭がいっぱいなときは、答案用紙の端にその気持ちを書き出すとすっきりすることもあります。

「いつもどおり」を合言葉に。
がんばれ受験生！