

保健だより



令和7年2月3日
白銀小学校 保健室

2月2日は節分。豆まきの由来は、春を前に、厄や災害を追ひ払うとともに、季節の変わり目に体調を崩すことがないように、という願いも込められているそうです。まだまだ感染症の流行が心配な日々が続きます。鬼と一緒に感染症も退散してくれることを願い、「鬼は外～!! 福は内～!! 感染症も外～!!」と豆まきをしたいと思います。

教室の空気をきれいにしよう大作戦!!

換気をしている教室と換気をしていない教室の違いは??

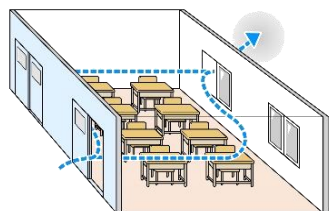


閉め切った部屋では…
*ウイルスに感染しやすくなる
*二酸化炭素が増え、頭痛がする
*空気がよごれ、嫌な臭いがする
*チリやホコリがアレルギーの原因に

【換気のコツ】

★ろう下側と外側、対面する2か所以上の窓を開け、空気の通り道を作りましょう。

★寒くても休み時間のたびにこまめに換気しましょう。



♡きれいな空気でも心も元気に♡

イライラ 不安を感じたら



深呼吸をしてみよう!

【深呼吸に期待できる効果】

- リラックスできる
- ストレスの解消
- 睡眠の質が高まる
- つかれが取れる
- 集中力が高まる
- 血行がよくなる など

【理想的な深呼吸】

おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸う時の倍の時間をかけて、ゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行きわたり気分が落ち着きます。

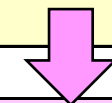
アイメッセージで

気持ちを上手に伝えよう♡

「気持ちを伝えるのって難しいな…」と感じたことはありますか? 同じ内容でも、伝え方次第で相手の受け取り方は大きく変わってしまいます。

「Youメッセージ」

- ・うるさいなあ。ちょっと静かにしてよ!!
- ・なんで遊んでくれなかったの!!
- ・少しは手伝ってよ!!



「Iメッセージ」

- ・もう少し静かにしてもらえるとうれしいな。
- ・遊ぶの楽しみにしてたから残念だったな。
- ・手伝ってくれると助かるな。



「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちや思いを伝えられます♡

「せんせいあのねポスト」の利用について

相談室の前に、「せんせいあのねポスト」が置いてあります。悩んでいることや困っていることを「相談カード」に書いて、ポストに入れると、養護教諭が確認し、相談したい先生に届けます。「相談カード」はポストの横に置いてありますので、誰でも、必要な時にご活用ください。

悩みや困ったことは一人で抱え込まないことが大切です。

ありがとうは魔法のことば

授業でわからなかったところを
友達が教えてくれた



発表前の緊張している
ときに、友だちが明るく
励ましてくれた



落ち込んでいる時、友だちが
話を聞いてくれた



友達にやさしくしてもらったら
「ありがとう」の魔法をかけましょう
魔法にかかった人も、あなたも
きっと幸せな気持ちになります。

