

♪じどうようほけんだより♪

ほけんだより 2月号



令和6年2月2日

藤沢市立大庭小学校保健室

2月4日は立春です。暦の上では春の始まりです。立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追いはらう【まめまき】が行われていました。今の節分の行事です。豆をまいて食べて、健康と福を呼び、春を迎えましょう。

2月の保健目標

姿勢を正しくしよう。



◎2月の寒さを乗り切ろう！

◎2月の寒さを乗り切ろう！ ☆次の3つのことにチャレンジしよう☆

その①脱ぎ着が
しやすい上着を
もってこよう。



その②3つの手首を
あたためよう
(手首・首・足首)



その③ごはんを
しっかり食べて、
体のうちがわから
あたためよう！



寒い時ほど、外で運動してみましよう！

まだまだ寒いけど



かんたんな
ストレッチから



なわとびも
おすすめ！



◎いまでできる健康生活術 つみかさねが元気のひけつです★

覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、
寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けん
であわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！
部屋の空気が汚れる前に

◎心の温度計 今の気持ちはどうですか？

こころ おん ど けい
♥心の温度計♥



あてはまるものはありますか？

なんだか疲れているな？

今日はお友達とけんかして、かなしいな

なんだかわからないけど、もやもや、イライラする。

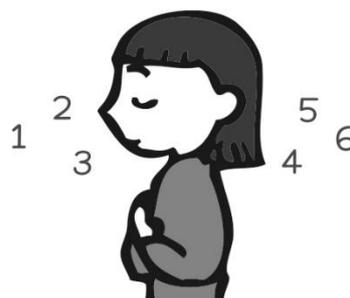
おうちで怒られちゃった。いやだな。

★大切なこと★

自分の気持ちに気がつくことが自分の気持ちと向き合う第一歩です。心の温度が低いときはぜひ相談をしましょう。

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのぼをはなれる かずをかぞえる(6びょう)



いかり もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!

それでも、いかりがしずまらないときは.....

<お家の人や学校の先生に相談をしてみよう!>

いかりの気持ちや理由などをじっくりとお話することで、解決することも.....

話すことで自分の考えていることや解決したい内容・なぜいかりがしずまらないか等の理由がわかってきます。

また話すことで新しい解決方法が見つかることもあります。一人で悩まずに、お家の人や学校の先生にぜひ相談をしましょう。

話してくれて、ありがとう



保護者用保健だより

◎風邪やインフルエンザ等の感染症が流行しています。

1月下旬から風邪やインフルエンザ等による欠席が増えてきています。登校前になんとなく元気がない場合や、いつもと様子が違う場合は無理をせずにご家庭で静養をしていただきますようお願いいたします。手洗い・うがいをはじめお家でも換気や加湿等ぜひ取り組んでいただけたら幸いです。



痛みや不調の伝え方について ～フェイススケールについて～

保健室では来室した子どもの様子を知ることから手当が始まります。つまり、子どもから自分が今どんな状態なのか？を聴き取る課程も非常に重要となります。

本校ではその判断の指標となる『フェイススケール』を活用しています。フェイススケールとは並んだ顔の表情から、身体の痛みがどのくらいなのかを数字で伝えられるイラストです。医療現場などでも用いられています。

自分の今がどのくらいの痛みなのかを知ること、状態に合わせて対応ができ、結果としてけがや病気の早期発見や早期対応につながりやすくなります。

お家でも痛みや不調がどの程度か？また身体のどの部分（どのあたり）に痛みがありそかを伝えることはとても大切だと思います。

ぜひご家庭でも機会を見て、お子さんやご家族と一緒にフェイススケールはじめ痛みや不調の伝え方について、考えていただけたら幸いです。

フェイススケール



ぜんぜん
へいき



ちょっと
いたい



わりと
いたい



とても
いたい



ものすごく
いたい

◎よくないストレス？よいストレス？ お家でお子さんと話してみてください。

ストレスは『よくないもの』というイメージでとらえられることが多いです。しかしストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、様々な刺激を受けながら生活をしています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレス」呼びます。

たとえば、サッカーをするというストレスを考えたときに、サッカーが好きな人は「楽しみ」、「頑張ろう」と感じよいストレスに感じます。

これに対して、サッカーがあまり好きではない人は、「めんどくさい」「たいくつ」など感じて良くないストレスになることもあります。

よいストレスは物事に対するやる気や生活の中での目標をもつことにつながります。その一方で、よくないストレスはたまっていくと心だけではなく体の不調などの影響がでてきます。そんなときは、のんびり休む、好きなことをする等をして、上手にストレスと付き合ってもらえたら幸いです。



◎今年早くの飛散予報の花粉症！是非早めの対策をお願いします。

スギ花粉は例年2月上旬に九州から関東の一部で飛散が開始されます。飛散開始前からわずかな量の花粉が飛ぶこともあります。今年のスギ花粉は例年並みか例年よりも早いスタートとなる見込みです。

スギ花粉のピークは関東地域（東京等）は2月下旬から3月下旬となります。ヒノキ花粉は3月中旬から4月中旬にかけてです。花粉の飛散表は多くの地域で例年並みかやや多い予想となっております。

春一番が吹くような、風が強く急に温くなる日があると花粉の飛散量が一気に増えて、ピークの時期が早まることも考えられます。万全な花粉対策を心がけましょう。

参考資料：日本気象協会 HP より



新型コロナウイルス感染症か花粉症なのか症状だけでは判断が難しい場合もあります。

花粉症は鼻水、くしゃみ、集中力の低下等の症状があります。判断が難しい場合は、ぜひ受診を試みることをおすすめします。

しもやけにご用心！

「しもやけ」になっていませんか？「しもやけ」は、冬の時季、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める（熱めのお湯はNG）。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



ヒートショックに気をつけて

「ヒートショック」という言葉を聞いたことがありますか？ 気温の変化によって、血圧が急に上下することで、心臓や脳の病気を引き起こすことです。65歳以上の高齢者や、高血圧・糖尿病などの持病がある人は、注意が必要です。

おうちの中で特に気をつけたいの

は、脱衣所やお風呂場、トイレです。脱衣所やトイレは暖房器具で暖かくする、お風呂に入る前にシャワーのお湯をかけてお風呂場全体を温めておくなどの対策が必要です。

おじいちゃんやおばあちゃんはもちろん、家族や周りの人にもぜひ教えてあげてくださいね。

