

保健だより

令和8年2月2日

四街道市立旭小学校



2月4日は立春です。暦上は春になりますが、まだまだ寒さは続きそうですね。このころは「東風」と呼ばれる早春に東から吹く暖かい風が春の訪れを知らせると言います。寒くても外に出て「東風」を感じてみましょう。



風邪かも
 安静にしてしっかり休みましょう。
 数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

花粉症かも
 病院で診断を受けましょう。
 服薬で楽になることがあります。

風邪ひきさんに オススメの 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 オススメの 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

花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- ストレス
- など...



乗りの花が毎日の心がけで切り取りましう。

かゆくても目をこすらないで!



花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまいうという人、ちょっと待って!

目をこするとどうなる?

たとえば..

- ★目が傷ついて、ばい菌などが入りやすくなる
- ★かゆみをひきおこす物質が出て、もっとかゆくなる など

目がかゆいとき、どうすればいい?

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因をあらわながしてくれます。

- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



●いやなときははっきり「やめて」と言おう

保健室には、友達と「ごっこ遊び」や「じゃれあい」をしていて、たたかれたり、けられたりして来室する子供がやってきます。注意したいのは、このような遊びのなかで力の優劣（いじりーいじられる関係）がついて、それが固定化してくると、いじられ役が身体的な痛みだけでなく心理的にもつらさを感じることです。そしてそのつらさを相手に伝えられない子供がいるということに注意が必要です。一方「やめて」と言えたとしても、冗談半分のようなニュアンスで伝えるため、相手はノリだと誤解して、反応が楽しくてエスカレートしてつらくなる場合もあります。

そこで「やめてほしい」と伝えるときには、

- ① 真剣な顔ではっきり言う
- ② 身振りや手振りもつけて表現する
- ③ いやな理由を伝えるーなど気をつけましょう。

それでも伝わらない時は、その場から逃げて大人に相談することが大切です。

それは「勇気」ある行動です。一緒に友達との関係を考えてみましょう。



友達を大切にするために



元気がない時声をかけてみよう



ありがとうの気持ちを伝えよう



相手の気持ちを考えて「そうなんだね」とうけとめてみよう

話すことは心をつなぐこと。顔を見ながら、相手の表情や声の様子、息づかいを見ながら話すと、安心感が生まれて、相手の本当の思いに気づくことができるかもしれません。