



少しずつ暖かくなり「もうすぐ春かな?」と感じる頃、鼻がムズムズしたら花粉症かもしれません。まだまだ感染症にも気を付けたい時期ですが、どちらにも負けない体を作るポイントは同じです。「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。

できるかな?

こころの^{あう きゅう て あて}応急手当

手当てが必要なとき

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは? からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

この症状はもしかして...

- ☒ 続けて何度もくしゃみが出る
- ☒ 透明な鼻水が出る
- ☒ 目のかゆみがある
- ☒ 熱やのどの痛みはない



当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

屋内に入る時は、衣服に付いた花粉やウイルスを落としてから入りましょう

衣服には、見えない汚れが付いています。

衣服に付いた花粉などを払い、屋内に持ち込まないようにしましょう。



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

ありがとう

は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？
感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



たっぷり

睡眠

みんなのがんばりをお助け！

早ね

記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削って勉強するより、ぐっすり眠って効率アップ！



早起き

起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。早起きすると朝ごはんを食べる時間もできて一石二鳥！



早寝・早起きで生活リズムと排便のリズムを整えましょう。
便の状態をよく観察して、自分の体の健康観察をしましょう。



うんちで腸内環境チェック

腸の状態を知る一番簡単な方法は何でしょう？
それはうんちを観察することです。

GOOD

黄色っぽい茶色
くさくない
バナナ状でやわらかい

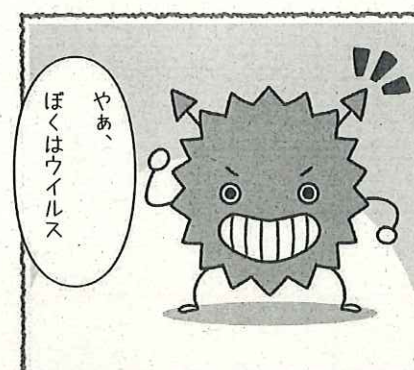
BAD...

黒っぽい色
とてもくさい
便秘気味の人也要注意

腸内細菌のバランス OK！善玉菌がしっかり活躍

腸内細菌のバランスが悪くなっているかも・・・

さよなら ウイルスくん



保護者のみなさまへ

日頃より感染症予防にご協力いただきありがとうございます。おかげさまで、子どもたちは安心して学校生活を送ることができております。今後も、毎朝の健康観察をしていただき、体調が優れない場合などは無理をさせず、休ませてください。また、感染症予防には水分補給が必要です。季節を問わず、水筒を持たせていただきますようよろしくお願いいたします。

鼻のかき方 楽しく練習しませんか？

子 どもにとって、鼻をかむのは難しいことです。でも、鼻水を放っておくと中耳炎などのトラブルにつながることもあります。



まずは鼻から上手に息を出せるように、楽しく練習をしてみましょう。

ティッシュ飛ばし

- ①小さくちぎったティッシュを机の上に置く
- ②片方の鼻の穴をおさえながら、鼻息だけで吹き飛ばす
- ③反対の鼻でもチャレンジ！

親 子で飛ばしっこをして、競争するのもおすすめです。

上手にできたら、自分で鼻をかめるようになっているかもしれません。

実際に鼻をかむときは、ゆっくり優しくと教えてあげてください。



1月の身長体重測定の結果を配布しています

1月の下旬に身長体重測定の結果を配布しました。体重が大きく増えている児童が数名いました。一方、生活リズムの乱れと運動不足は今後の大きな課題となりそうです。お子様のおやつの量や食べる時間帯をもう一度ご確認いただき、正しい生活リズムと適度な摂食になるよう改善をよろしくお願いいたします。

