



# ほけんだより 2月

令和7年2月3日  
青梅市立新町小学校  
保健室

## ❀ 2月の保健目標 「心の健康を考えよう」 ❀

けがをして血が出たときはばんそうこうを貼って手当てします。では、心が傷ついたり疲れたりしたときはどうしますか？体と同じように心にも手当てが必要です。ゆっくりとお風呂に入って体と心をほぐし、睡眠を十分にとってエネルギーをたくわえましょう。自分の好きなことをしてリフレッシュするのも一つの方法です。何か悩みや困ったことがあったときは、話を聞いてもらうだけでも心がすっきりします。自分に合った心の手当ての方法をさがしてみましょ。

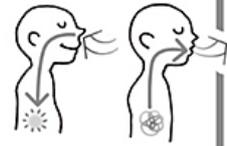
赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

**勉強** 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずですよ。



### 腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



こころ心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

症状がひどくなってつらくなる前に、病院で薬をもらいましょう /

## 花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。



### 保護者の方へ

#### ❀ 令和7年度用の学校生活管理指導表の提出について ❀

学校給食において対応（弁当持参、配膳時の除去等）が必要なお子さんには、学校生活管理指導表の提出を毎年お願いしております。詳しくは、1月28日（火）配布の「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）の提出について」をお読みいただき、対象の方は期日までに御提出をお願いいたします。