

# すくすく



## 2月の保健目標

あか きも せいかつ  
明るい気持ちで生活しよう。



志木市立志木志木第四小学校 保健室 R2.2.17

### 心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな体の症状には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



たとえば、学校生活のこんな場面から

### ふだん、こんな返事をしていませんか？

クラスの合唱曲は、なにがいい？

夕ご飯は、なにが食べたい？

今日は、なにをして遊ぼうか？

わかんない

とりあえず合わせておくか

考えるのがめんどろ

言うのがこわい

どうせ反対するんでしょ

## なんでもいい。

だれでも、自分の考えを言葉にし、それを人にうまく伝えるのは難しく、ときには勇気がいります。しかし、相手の話をきちんと聞き、自分の気持ちも素直に伝えられれば、たとえ自分の意見が通らない場合でも自分に自信をもつことができ、気分もすっきりします。

ふだんから、自分がどうしたいかを考え、言葉にして伝える練習をしておきましょう。

### 自分の気持ちを知り、うまく伝える練習をしましょう (合唱曲の場合)

- ① いろいろな面から自分の気持ちを考えてみる。  
 去年はあの曲だったから、  
 うちのクラスは元気な人が多いから……
- ② 自分の気持ちに正直になる。  
 ぼくは、この曲がうちのクラスに合っていると思うんだ……
- ③ 気持ちを整理し、相手に伝わる言葉を選ぶ。  
 なぜこの曲がいいと思うのか、理由も言ってみよう……
- ④ 勇気をもって、結果をおそれない。  
 もし、ほかの曲に決まったら、次の合唱のときに、また提案してみよう。
- ⑤ 自分の意見をしっかりと伝え、相手の話もしっかりと聞く。  
 ぼくは、「○○(曲名)」がいいと思います。それは……

※どんな結果になっても、積極的に行動してみると、結果を楽しむことができます。

ぼくも、ばんそうを手伝うよ！

はじめのうちはうまくできなくても、くり返し練習しましょう。

## カゼかな？ 花粉症かな？



そろそろ花粉が飛び始めます。「くしゃん」と出たら、カゼかな？ 花粉症かな？ と迷う頃。どっちにあてはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

### カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくはない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

### カゼの可能性大



あったかくして、休養しましょう

### 花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

### 花粉症の可能性大



病院で診断と治療を受けましょう

- ◎何科に行く？  
鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。
- ◎診断はどうやって？  
血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかなどで診断します。
- ◎治療を早く始めると  
粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



花粉もインフルエンザも予防の基本は手洗いです。

食事の前は、必ず手を洗ってください。

手で目や鼻をこすりません。

## 花粉はつけない！ 持ち込まない！

外出前に確認しよう

晴れて気温が高い日

空気が乾燥して風が強い日

雨が降った翌日 など

