



蓮田市立黒浜北小学校 保健室

3学期がが始はまってから1か月経げちました。風邪やインフルエンザの流り行こうは、まだ
 落おち着ついていません。ウイルスに負まけないためにも、こまめな水分補給すいぶんほきゅうを心がけま
 しょう。冬は喉ふゆの渴のどきを感じかわにくく、知かんらないうちしに水分不足すいぶんぶそくになっていることが
 あります。寒さむい季節きせつでも水筒すいとうを持ち歩もいて上あ手に水分じょうずをとっていきましょね。



2/13 (金) 【生と性の講話】 2・4年生

講師：さいたま赤十字病院 助産師の皆さん

*命の誕生や第二性徴についてお話していただきます。保護者の方もぜひご参加ください。
 (後日、参加申込用紙を配付いたします。)



つらい...
しもやけ
 対策方法は?



防寒具を身につける
 体を冷えから守り、
 血液の流れを保てます。

**湯船にしっかりと
浸かる**

ぬるめのお湯にゆっくり
浸かりましょう。

濡れたままにしない
 湿った手袋や靴下は
 取り替えましょう。

**きゅうくつな靴は
履かない**

足の血行が悪くならない
 靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。



ストレスについて知ろう！

Q 「ストレス」ってどんなもの？

- ① いやなことがあったときに感じるもの
- ② 緊張するときに感じるもの
- ③ 気温の変化などがあったときに感じるもの

A. ①②③全部

ストレスは誰にもあるのもです。
 「暑い」「寒い」も原因の一つです。
 その他にも、人間関係や環境の変化
 などでもストレスは起こります。

ストレスによっておこる反応は、人それぞれ違う

ねむれない



不安な気持ちが
 大きい



食欲がない



イライラする
 落ち込む



その他にも…

- ・ぼーっとする
- ・やる気がでない
- ・頭痛や腹痛
- ・ドキドキする

など

ストレスは誰にもでもある自然な反応です。

ストレスにどう対処するか

イメージ呼吸法

目をつぶって自然な呼吸を心がけましょう。

息を吐くとき→心のモヤモヤを吐き出すイメージ

息を吸うとき→いいエネルギーを吸い込むイメージ

でやってみよう！



しゅみで発散

スポーツや音楽、絵画など自分の好きなことや
 打ち込めるものを探してみよう！



とも かぞく そうだん 友だちや家族に相談

不安な気持ちや心配なことを誰かに相談しましょう。

だれかに話すことで気持ちが楽になったり、考えが
 整理されたりします。



ストレスとうまく付き合っていこう！

ストレスでの心と体の反応は自然なこと
 必ずしもマイナスな影響ばかりではありません。
 上手に付き合っていけばプラスの力に変えることも
 できます。