#### 東豊中小学校 保健室



令和3年(2021年)2月

草いもので、節分が過ぎ、節分の翌日は「立春」。この日から春が始まるとされています。とはいえ、冬の寒さのピークは2月です。温かい服装で登校しましょう。時々、肌着の裾が出ている人を見かけますが、出たままではお腹が冷えてしまいます。トイレに行ったあとや、着替えたあとに出ていないかチェックしましょう。これも防寒対策の1つですよ。

3学期もあと | か月をきりました。最後まで、みなさんが 心 も 体 も元気で過ごしてほしいなと 頼がっています。「手洗い・うがい」「早寝・早起き」「栄養バランスの取れた食事」「適度な運動」を 心 がけましょう。



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。



ひとりぼっちだと思ったとき

自分のことが嫌いになりそうなとき

## ● 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。 競れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるく らいを自安に。

## 深呼吸をする



# 気持ちを紙に書く

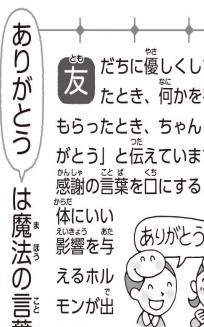


## 笑い飛ばす



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。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。



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」と伝えていますか? 感謝の言葉を□にすると、脳や

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

の調子をよくするホルモ ンのおかげで、ぐっすり

服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

「ありが 言葉。 とうしって今日 は何回言ったか

な?



忘れ物はないかな?

- ・検温カード (おうちの人に書いてもらったかな?)
- ・ハンカチまたは、ハンドタオル
- ・予備のマスク(ランドセルに入れておこう)

## ほごしゃさま 保護者様へ

まいあさ けんおん きょうりょく 毎朝の検温にご協力 ありがとうございます。ご家庭と学校が連携をして、毎日、子どもたちの たんがた かんせんしょう かんせんよぼう いっかん おこな おこな おして 行っております。当初は、検温カード忘れや検温する こと事体を忘れてしまう児童が多くありました。 教 職 員 一同、子どもたちを新型コロナ感 染症 rein がんせん に感染させてはいけないという強い思いがありましたので、 恐 縮 ではございましたがご家庭に ホッţ 忘れが少なくなってきました。子どもたちも頑張ってくれました。感謝しております。

まだまだ、予断を許さない状況でございます。3学期の最後の日まで、一緒に頑張っていきた いと思います。引き続きご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。