

明けなだり2月

令和3年2月9日
洋光台第一小学校
保健室 NO.5

2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスや感染症に負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



よういちしょう じじょう 洋一小のケガ事情



最近、自分がいつケガをしたかおぼえていますか？つい昨日の人もいれば、もう思い出せないくらいケガをしていない人もいられるかもしれませんね。

洋一小の保健室には、ケガをしてしまった子が毎日のように来ます。今年度は、6月に学校が始まってから1月までの約半年間、全校で986人がケガをして保健室に来ました。1番ケガが多かったのは11月で、なんと1か月の間に177人ケガをしていました。

冬が来てもより注意を

学校のケガが多いのは？

場所	<ul style="list-style-type: none"> + 運動場 + 体育館 + 教室 	
部位	<ul style="list-style-type: none"> + 手・手指 + 足関節 + 顔・頭 	
運動種目	<ul style="list-style-type: none"> + バスケットボール + とびばこ + サッカー 	

自分がケガをするのはもちろん、友達にケガをさせてしまうのも悲しいですね。道具を正しく使う、ろう下は歩く、よく周りを見て行動する・・・どうすればケガをすることが防げるか、方法を考えてみましょう。それでもケガをしてしまったら、先生に伝えてから保健室に来てくださいね。

できるかな？

こころの 応急手当

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。

手当てが必要なとき



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



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。

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」と伝えてありますか？

感謝の言葉を口にする、脳や

体が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？

