

ほけんだより 2がっ

家庭数配付

令和7年2月3日発行
さいたま市立馬宮東小学校
保健室

2月に入り、4日は暦の上では「立春」といわれ、春を迎える時季とされていますが、まだまだ気温が低く乾燥した日も続いています。また、寒い日も続くかと思われれます。規則正しい生活を送り、元気なからだで寒い冬を乗り切りましょう！



2月の保健目標

「こころのけんこうを考えよう」

自分を大切にすること

こころの健康で、気になることはありませんか？何か不安なことや心配ごとがあっても思わずため息をついたり、ぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたのこころが SOS を出しているのかもしれない。人間なら誰しも、悩んだりやる気が出なかったりすることもあります。ささいなことにイラっとしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。でも、それは自然なことです。まずはそういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。そして、少しでもこころの固まりがほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみませんか。

自分のこころと健康を守るのは、あなた自身です。いつも頑張っているあなた！その頑張りを知っているのは、あなた自身です。たまには、いつも頑張っている自分のこころとからだを甘やかしてあげましょう。

朝ごはんを食べる しゅみを楽しむ ともだちと話す ゆっくりねる



湯船につかって体を温めよう

部屋は暖かく、外は寒い。そのような気温差は自律神経を乱します。自律神経のバランスが乱れると血流が悪くなって体が冷えやすくなり、逆に、体を温めると全身の血流が良くなって自律神経が整いやすくなります。湯船につかると、体が温められて血流が良くなる上に、水圧によるリラックス効果も得ることができます。1日の終わりにゆっくり湯船につかって、自律神経の乱れをリセットしてみましょう。

あなたのたいせつなからだを ところをまもろう！

～おねがい、してもらいたいこと～

- あなたのからだは ぜんぶたいせつだよ
- とくに パンツのなか みずぎで かくれているところは ほかのひとに ぜったいに みせたり さわらせたりしたら だめだよ！ くちも さわらせないでね！
- もしも みられたり さわられたり へんなことをされて あなたが いやだな へんだな きもちわるいな とおもったら あなたの はなしをきいてくれる あんしんできる おとなに おしえてね！

保護者（信頼できる大人）の方へ

アイリスホットラインは、性暴力被害に遭われた方をサポートします

- 性暴力・性犯罪被害に遭われた方からの相談の約1割が、幼い子供たち（年少者）です
- 被害に遭われた方は、女性だけではなく 男性も被害に遭われています
- 他人から、無理やり、体を触られたり、見られたり、触らせられたりなど、お子様が「嫌だな、憂だな」と感じる出来事があったら、すぐに教えてもらえるよう伝えてください
- 性犯罪・性暴力被害専用の相談窓口「アイリスホットライン」まで、ご相談ください

性暴力等犯罪被害専用相談電話

アイリスホットライン

0120-31-8341

#8891 (全国共通ダイヤル)

24時間365日 いっつも相談受付

相談無料

WEB(メール)相談

オンライン (Zoom)相談

※匿名相談可

あなたが目を向けるように

QRコード

ホームページ (詳しくはこちら)

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。

