

# ほけんだより2月

令和 8年 2月 17日  
 杉並区立高井戸第四小学校  
 校長 本橋 忠旗  
 養護教諭 横山 美佳



3学期がスタートし、2月も節分を過ぎ、東京でも雪が降るなど、まだまだ寒さで震える日もありますが、暦の上では春です。

さて、校内ではインフルエンザ B 型、胃腸炎、水痘(水ぼうそう)の感染症の報告があります。先月から杉並区の近隣校ではインフルエンザによる学級閉鎖が多く報告されています。本校は少ない方ですが、罹患の連絡は日々入ってきて来ます。年度末が近づき、何とか学級閉鎖がないように、まとめの時期を送っていきたいものです。

この時期、受験等を控えていて、ご家族の健康管理も気をつけながらお過ごしのご家庭もあるかと思います。朝元気でも、急に具合が悪くなるのがこの頃見受けられます、緊急連絡先の変更等がありましたら、保健室にも担任を通じて連絡をお願いします。また、予備のマスクのご用意もお願いします。

## こころ けんこう かんが 心の健康について考えよう。

### ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



#### ・REST (休養)

…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。

#### ・RECREATION (気晴らし)

…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。

#### ・RELAX (緊張をほぐす)

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

### それ、かぜじゃなくて花粉症かも!?

花粉の飛散時期である  
 熱はない  
 (あつてもさ微熱)  
 目がかゆい  
 充血する  
 くしゃみが連続して出る

### 2月づかれに注意!

何となく体が重い、すぐに疲れる、やる気が出ない…など、気になることはありませんか? もしかしたら、それは「2月づかれ」かも! 2月は、月の初めと終わりの寒暖差が大きいので、自律神経が乱れて、さまざまな不調を起こしやすいと考えられています。

そんなときには、生活リズムを見直し、体と心との調子を整えましょう。

## 「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ	ゆっくり数を数える 時間をゆっくり反射的な怒りの爆発を防げる	その場から離れる 距離をおくことで冷静さを取り戻せる	楽しいことを考える 意識を切り替えて怒りの感情を弱められる
------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

## 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠をしっかりとる	好きなこと(趣味)に没頭する	おいしいものを食べる
テレビや映画などを見て、思いっきり泣いたり笑ったりする	誰かに話を聞いてもらう	あえて何もしないで、ぼーっとする時間をつくる

睡眠時間を確保するためには、電源はオフして自分に充電!



### ウイルスはinをふせいでoutに出そう!

