



令和7年1月31日 浦和大里小学校 保健室

2月の異名は如月。この言葉の由来はいつか説があるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策したのは昔からある知恵だったのですね。立春を迎えて暦の上では春になりますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調整しながら乗り切りましょう。ちなみに今年の立春は2月3日です。

姿勢に気を付けよう！

皆さんは日頃から正しい姿勢をとれていますか？ 頬杖をついたり、足を組んで座ったりしている人はいませんか？ 授業中に教室をのそくと、背中がぐにゃ〜と曲がっている人がいます。一度悪い姿勢が身についてしまうと、大人になってから治すのは難しいものです。ですから、骨や筋肉の成長途中である今だからこそ、「正しい姿勢」を意識するよう心がけましょう。



せなかとおなかに グーひとつ

あし
足はペタン

せなかはピン

かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいうえに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



口腔アレルギー症候群花粉症

果物や野菜を食べた後に、口の中や口の周り、のどがピリピリズムズしたことはありませんか？ この症状は「口腔アレルギー症候群」と呼ばれています。口腔アレルギー症候群は花粉症の人に起こりやすいと言われています。花粉症を起こす原因物質と、果物や野菜の成分とがよく似ているため、体が間違えてしまうのです。



症状を起こしやすい組み合わせ

花粉症でこれらを食べたときに違和感があったら要注意！

- スギ・ヒノキ ➡ ナス科 (トマト) など
- イネ ➡ ウリ科 (メロン、スイカ)、マタタビ科 (キウイ) など
- シラカバ・ハンノキ ➡ バラ科 (リンゴ、モモ、ナシ、アーモンド)、セリ科 (セロリ、にんじん)、マメ科 など



大豆とSDGsの豆知識

節分の豆まきはしましたか？ まいた豆は「大豆」。ヘルシーかつ栄養たっぷり、いろんなものに変身できるすごい食材なんです。



調味料からお肉まで

料理によく使うお醤油やお味噌も、お豆腐や油揚げも大豆からできています。大豆をお肉のように加工した「大豆ミート」もよく見かけるようになりましたし、豆乳を材料にしたチーズなどの乳製品も作られています。お店で探してみると、思った以上にたくさん大豆が見つかります。



食糧危機に活躍するかも？

私たちが食べるお肉となる畜産動物は、育てるのにもたくさんのごはんが必要。いつか世界で食べ物足りなくなったら、大豆がお肉の代わりに活躍する日が来るかもしれません。SDGsに繋がる食材でもあるんですね。

自分も友達も大切にしよう

保健室には毎日たくさんの児童がいろいろな症状を訴えて来室します。その中でも、「お友達とけんかして叩かれた」「ひどいことを言って傷つけてしまった」など、お友達関係での来室もあります。今月の保健目標は、「自分も友達も大切にしよう」です。お友達とけんかしてイライラしてしまったとき、あなたならどのような対応をとりますか？「怒り」と上手につき合うための方法を学んでみましょう。

自分も相手も好きになれる

怒りとの上手なつき合い方

こんなこと、ありませんか？

友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われても、笑って我慢してしまう。
家に帰ってから物に当たることがある



腹が立った友だちに不機嫌な態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです



友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれませんが、怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある**本当の気持ち**を考えてみよう

本当の気持ちを伝えてみよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という「悲しみ」です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思っているようなもの。だから、怒りは否定しなくても大丈夫。あなたはきっと、「本当の気持ち」をわかってほしかっただけではないでしょうか。



相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイントは、「落ち着いてから、1メッセージで」。「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。すると、相手も落ち着いて聞きやすくなります。お互いの気持ちを理解できれば、前よりも自分も相手も好きになれるかもしれません。



怒りに
とらわれない
コツ

キーワードは **はなす**

コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に話してもらえれば、安心してきて前向きな気持ちにもなれます。



コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。

