



令和5年2月17日  
台東区立松葉小学校  
校長 松尾 敦  
養護教諭

寒さが一層厳しくなり、低温と乾燥の影響でインフルエンザの発生が散見されています。対策の基本はコロナウイルスと同様に換気と手洗いが大切です。引き続き、注意喚起していきます。また、花粉の飛散の時期にもなります。これまで症状の出たことがあるお子さんには、症状の出ないうちから対策してあげてください。

### 2月22日は「頭痛の日」

小学生でも頭痛に悩んでいる児童がいます。頭痛の中でも“片頭痛”はひとたび起こってしまうと、痛み以外にもめまいや吐き気、嘔吐、音過敏、光過敏などの随伴症状で学習活動が難しくなります。原因は様々で、天候の変化による環境変化（未成年者は自律神経が未発達で、天気の影響を受けやすい）、暑さや強い日差し、寒暖差も発症のトリガーになります。既に病院で片頭痛と診断を受けている児童には①薬を学校に忘れずに持ってくる、②我慢せずに痛くなりはじめたタイミングで服薬すること、③予防のため規則正しい生活をするなど伝えていきます。頭痛が起こってしまったら、保健室では光を遮断し、静かな環境で横になってもらいます。



つらさや症状は人によって様々ですので、ぜひご相談ください。対応方法を一緒に考えましょう。

天気痛外来で診療に当たっている愛知医科大学客員教授・中部大学教授の佐藤純先生によるマッサージを紹介します。首周りのストレッチも効果的です。

片頭痛はつらいものです。できる限り予防して、痛みが起こらないようにしたいですね。

【出典】頭痛協会 <http://www.zutsuu-kyoukai.jp>

くるくる耳マッサージ [https://zutool.jp/column/prevention/ear\\_massage](https://zutool.jp/column/prevention/ear_massage)

天気痛予報 <https://weathernews.jp/s/pain/>

### 1分でできる! くるくる耳マッサージ

1 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下・横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る

2 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す

3 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする

4 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。

## 2月の保健目標

## 心を大切にしよう



嫌なことを経験したり不安なことがあったりして、心の元気がなくなると、そのときの心の状態が体や普段の生活に現れることがあります。心の中は見えませんが、別の形として見えてきます。食欲がなくなったりぐっすり眠れなくなったり、頭やお腹が痛くなったりなどです。そんなときは無理をせずに、ゆったりと、自分の好きなことをするなどして過ごすことで緩和することがあります。

## 友達とうまく いっている!?



友達とどう付き合っているかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」と思っている、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいなら、こんなことを意識してみませんか。

- 頭から否定せずに、相手の話を聞く
- 人の悪口を言わない
- 見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。

## 「リフレーミング」してみよう!

### あなたはどう感じますか?



上記のような水が入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と感じますか? それとも「まだ半分もある」と感じますか? 同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見る時の枠組み(フレーム)を変えて別の視点でとらえ直すことを「リフレーミング」と言います。

### 短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、下の例のように、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか!



短所	見方を変えてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分を持っている
△いいかげん	→ ○大らか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○活動的、元気がいい
△神経質	→ ○繊細、清潔、心配りができる
△飽きっぽい	→ ○好奇心旺盛、切り替えが早い