

はけんだより 2月

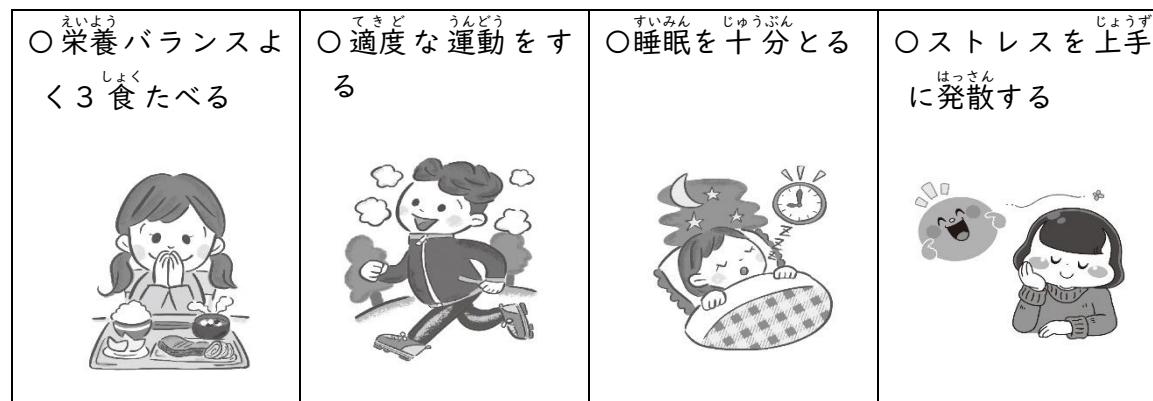
和倉小学校
ほけん室
R7.2.3

2月3日は立春。暦の上では春のはじまりとされていますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。インフルエンザの流行が心配される中、学校では手洗い、教室の換気、マスクをするなど基本的な感染予防に努めています。家庭でも感染予防を心がけるとともに、栄養バランスの良い食事や睡眠で体調を整えましょう。



大人だけじゃない！生活習慣病～子どものうちから予防しよう～

生活習慣病（糖尿病・がん・脳卒中・心筋梗塞）というと大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

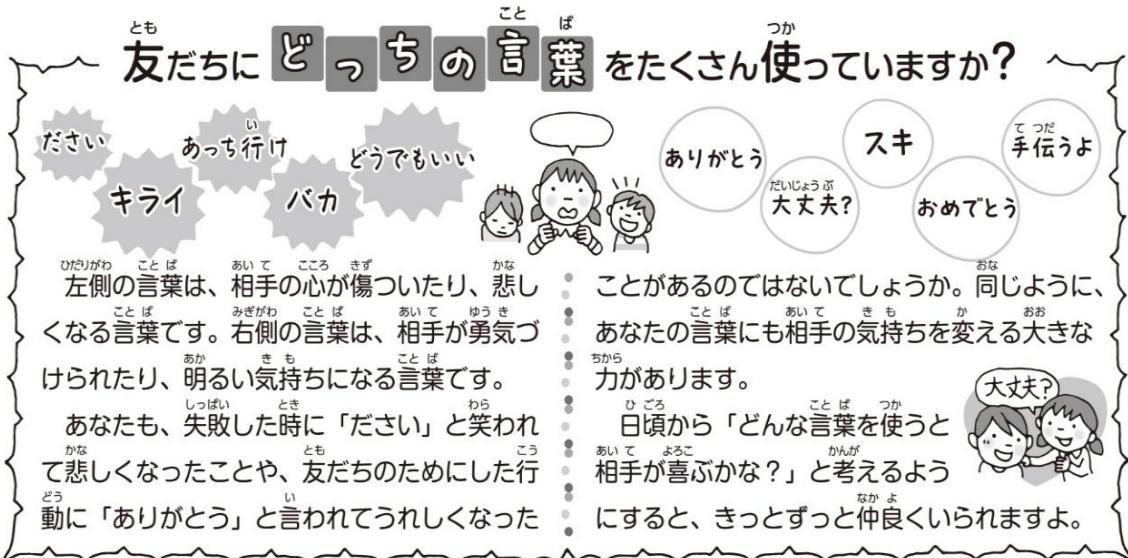


2月5日は笑顔の日



笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！風邪などにかかりにくくなります。

笑うと、自分もみんなも幸せになれる！笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



2月のほけん目標

健康な心をもとう！



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くとも、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント



大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

● ● ● 2月スクールカウンセラー来校予定日 ● ● ●

竹林先生	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)
下木先生	4日(火)	18日(火)	25日(火)	

いずれの日も午前中です。保護者の方の面談も可能です。面談を希望される場合は担任または養護教諭へご連絡ください。



花粉症魔人の 攻撃を防げ！



花粉症って？

ひとからだの花粉が中に入ると、
そとに出そうとするよ。
それが必要以上に起こるのが、
花粉症だよ。鼻水やくしゃみが出る、
鼻づまり、目がかゆくなるなどの
症状があるよ。

スタート

マスク・メガネをする



天気予報で
花粉の量をチェックする



つるつるした
素材の服を着る



花粉をあたりにまき散らす、花粉症魔人がやってきた。
対策をして、花粉症魔人の攻撃から身を守ろう。
対策を全て通って花粉症魔人のところまで
行ってね。同じ対策を2回は通れないよ。

手洗い・うがいをする



洗顔する



ゴール



花粉症対策

3つのポイント

- ① からだの体や衣服につけない
- ② 家の中に持ち込まない
- ③ からだの中に入れない

お知らせ

・2月1日（土）はメディアコントロールチャレンジを行います。健康ブックを持ち帰りますので、お子さまと一緒にチャレンジ目標（メディアレベル）を考えみてはいかがでしょうか。
2月3日（月）に結果を書いて学校へ提出してください。