

ほけんだより 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。

<p>○栄養バランスよく3食食べる</p>	<p>○適度な運動をする</p>	<p>○睡眠を十分とる</p>	<p>○ストレスを上手に発散する</p>
-----------------------	------------------	-----------------	----------------------

2月5日は笑顔の日

免疫カアップ!

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。

笑って体も心も元気

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♪

自分もみんなも幸せに!

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♪

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか?

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

右側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあってもいいじゃないでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな?」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

2月のほけん目標

健康な心をもとう!

心の鬼もおいはらおう!

友だちを大切に

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

どんなに仲が良くても、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

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える

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くいよう。

● ● ● 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!



人の体は花粉が中に入ると、
外に出そうとするよ。
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。

つつるした
素材の服を着る



スタート

天気予報で
花粉の量をチェックする



マスク・メガネをする



帽子をかぶる



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

- 体や衣服につけない
- 家の中に持ち込まない
- 体の中に入れない

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)を考えて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。