

ほけんだより 2月

令和8年2月
第4向陽小学校
保健室

2月4日は「立春」です。暦の上では「春」ですが、まだまだ寒さのきびしい毎日です。校内のあちらこちらで「寒い〜!」という声が聞こえてきます。感染症対策の換気と呼びかけていますが、同時に寒さ対策も行い、元気に過ごせるようにしましょう。

また、2月5日は「ニコニコ」の語呂から「笑顔の日」だそうです。体の免疫力アップやリラックス効果があるなど、笑顔になることは健康のためにととても大切なことです。お互いが笑顔になれるような優しい言葉づかいも意識できるといいですね。心が疲れたときには休憩も必要です。自分なりのリラックス方法を探してみましよう。



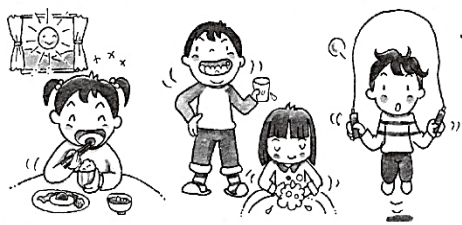
冬を元気にすごす

3つのコツ

1 早寝・早起・朝ごはん!
特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。

2 手洗い・うがいをていねいに!
冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。

3 体を動かしてポカポカに!
少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。



3つの「首」(首・手首・足首)を温めるのがポイントです☆



教室では、授業中も窓を少しずつ開けて常に換気をしましょう。廊下の窓も開けるとさらに効果的! 休み時間には、窓をしっかり開けて空気を入れかえをしましょう。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

風邪 インフルエンザ 流行中!



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。自分でできる対策をしましょう。



風邪ひきさんに オススメの **3STEP**

- ① 食欲がなくても**水分補給**だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は**体を温める**
- ③ 十分な**睡眠**をとって体を休ませる

花粉症さんに オススメの **3STEP**

- ① 帰宅時は玄関で服を**払い**、手洗いや洗顔で花粉を**洗い落とす**
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の**外出は避ける**
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉を**つけない**

② **花粉症**クイズ？

花粉はどこから入ってくる？

こたえと対策

目
目はうるんでいるので花粉がくっつきやすいです。メガネやゴーグルで**防御**！

鼻
息を吸ったときに一緒に吸いこんだ花粉が、粘膜にくっついて症状を起こします。マスクを正しくつけて**ガード**しましょう。

皮膚
皮膚にくっついた花粉が症状を起こすことも。外出から帰ったら手や顔を洗いましょう。

.....

花粉が体にたくさん入ると、**今花粉症**でない人も花粉症になりやすくなります。体への入口を覚えておいて、賢く**花粉症**対策！



わらうことは、**心と体**へたくさんの**良い効果**をもたらします。例えば...



めんえきりよくあ **免疫力**が上がる

きおくりよくあ **記憶力**が上がる

ストレスがやわらぐ

こうふくかん **幸福**を感じる

コミュニケーションがスムーズになる



友達に**どっちの言葉**をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい **キライ** **バカ**

ありがとう スキ **大丈夫？** **おめでとう** **手伝うよ**

.....

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

.....

ことがあるのではないのでしょうか。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。