

ほけんだより



令和7年2月7日
瀬戸市立原山小学校

学校のホームページは
こちらから

2月といえば節分。もともと節分は、季節の始まりである立春・立夏・立秋・立冬の前日をいう言葉で、旧暦では、「立春」が1年の始まりとされてきました。この立春の前日に病気や災害を鬼に例えて豆をまいて無病息災を願います。でも、豆をまくだけではかぜやインフルエンザなどを防ぐことはできません。『早ね・早起き・朝ご飯』『手洗い・うがい』をしっかりと予防しましょう！



まだ厳しい寒さは続いています。春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新生活に向けて、心と身体のウォーミングアップを少しずつ始めておくといいですよ！

1、2月の保健目標…感染症を予防しよう

寒さで冷たい水に触りたくなく、石けんをつけてこすらず流すだけの人はいませんか？

1/22(水)から1/31(金)まで「手洗い週間」を行って、きれいに手洗いができているか手洗いチェッカーを使い確認しました。冷たい水でも頑張っていねいに洗えていましたね。この期間だけ洗えていたから終わりではなく、毎日続けて感染症を予防できるように心がけましょう！

感染症を予防するのは手洗いだけではありません。次のクイズで○に当てはまる言葉を考えてみましょう。いくつかわかるかな？

二重になっているマスの文字を並べ替えると…

①			
			④
②	③		
⑤			
		⑦	
⑥			⑧
⑨			

かぜ予防・花粉対策編

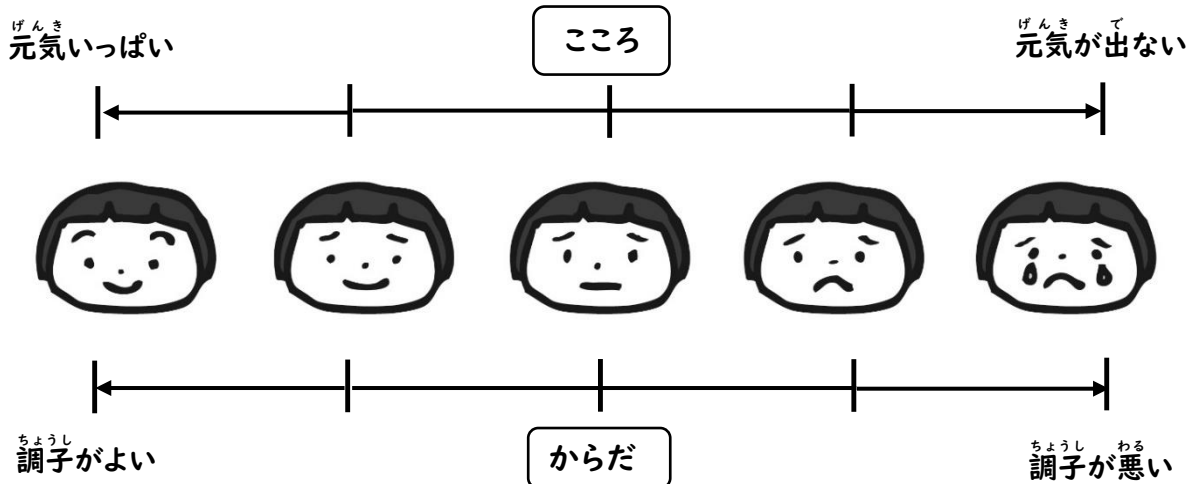
- ①のヨコ ウイルスが好きなのは、遅い〇〇〇まで起きている子
- ①のタテ 「花粉症かな」と思ったら、早めに〇〇〇の受診を
- ④のタテ 花粉が多い日は、マスク・メガネ・〇〇〇などで対策しよう
- ⑥のヨコ 寒い日も外で〇〇〇〇して元気に
- ⑧のタテ 外から帰ったら顔を洗ったり〇〇〇をして、花粉を取り除こう
- ⑨のヨコ 家に帰ったときや食事の前後の〇〇〇〇を忘れずに

節分・ことわざ編

- ②のヨコ 強い人がさらに強くなること → 鬼に〇〇〇〇
- ③のタテ どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある → 鬼の目にも〇〇〇
- ⑤のヨコ 節分には、ひいらぎの〇〇にいわしを刺して厄除けをします
- ⑤のタテ 今年の〇〇〇は北北西
- ⑦のタテ いつもにごやかな人のところには、自然と幸せがやってくるとい意味 → 笑う〇〇には福来る

けんこう だいじょうぶ
『こころ』の健康は大丈夫？

おも 思わずちぢこまってしまうような寒さが続いていて暖かい春が待ち遠しい日々ですが、あなたの「こころ」は元気
 げんき でしょうか？ かなしいことや腹がたつこと、心配なことがあるところも疲れたり、具合が悪くなったりします。でも、
 げんき それはだれにでもあることです。自分の好きなことや楽しいことをする、友だちと遊ぶ・おしゃべりをするなど元気に
 なる方法はたくさんあります。今の状態にあてはまるところを、下のグラフに○をつけてみましょう。



◎「こころ」や「からだ」の調子が悪くなると…

<p>からだにあらわ 〇夜、眠れない 〇何もする気が起こらない 〇頭が重い</p>	<p>こころにあらわ 〇なんだかイライラする 〇物事に集中できない 〇怒りっぽくなる</p>
--	---

このようなサインに気づくことが大切です

ストレスをためないためには…？



気持ちをおさえすぎると、ストレスがたまってしまい体によくない影響が出ることもあるので、誰かに話すなど自分の思っている気持ちを表すようにしましょう。