

ほけんだより 2月

R8大里南小学校保健室
2月の保健目標
寒さにまけない体をつくろう

1月に入ってから、インフルエンザ・新型コロナで欠席する児童が増えてきました。学級や学年関係なく、全体的に感染症疑いや発熱等での欠席や早退がみられます。熱なし咽頭痛で登校し、急に発熱に至るケース、発熱後、翌日解熱したので登校したが、再度発熱し発症するケース、などがみられるため、ご家庭でも登校前の健康チェックをよろしくお願いします。

感染拡大を予防するためにも、食事・運動・睡眠をしっかりと、こまめな手洗いをを行うなど、日頃から体調を整えておきましょう。
「自分の健康を守る」ことは「自分の周りの人の健康を守る」ことにも繋がります。体温調節のための脱ぎ着しやすい上着等の準備をお願いします。



手洗い・うがいをする



マスクをする



人混みを避ける



規則正しい生活をする

風邪
インフルエンザ
流行中!

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しやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

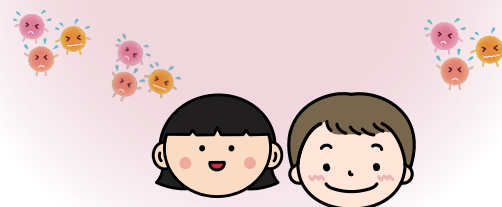
2月3日は 節分です。病気や災難、邪気が家からでるように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実は心の中にもいることがあります。
節分をきっかけに、心の鬼を何の福の神に変身させることができるか、ご家庭でも話し合ってみましょう。

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑うことで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切なことです。お互いが笑顔になれるような言葉遣いにも気をつけたいですね。

笑って体も心も元気

免疫力アップ!

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。



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♪



鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

例えば...

自分の中の鬼

わがまま鬼



気持ちを
はっきり言える神



あわてんぼう鬼



行動
すばやい神



おしゃべり鬼



誰とでも
仲良し神



自分の中の福の神

みなさんの中にはどんな鬼がいますか。
この機会に、自分の心の中にいる鬼を想像してから
豆まきを行い、鬼を福の神にして心に呼び込みましょう!