ほけんだより 2月号

保健目標
○病気を予防しよう。

R6.2.1
大里小学校
保健室

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、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、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

VS 花粉症！～クイズに正解して花粉症たちに勝利しよう～

VS.1 ひっつきむし花粉

「つかない」のはどっち？
ぼうし＆綿素材の服
VS
サンバイザー＆ウール素材の服

こたえ：ぼうし＆綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶりましょう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのすべすべした素材がオススメです。

VS.2 入りたがり花粉

「入れない」のはどっち？
マスク＆メガネ
VS
おしゃぶり＆アイマスク

こたえ：マスク＆メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しましょう。マスクはあまり隙間ができないようにつけましょう。

VS.3 しがみつき花粉

「落とす」のはどっち？
顔を洗う＆うがいをする
VS
足を洗う＆大声を出す

こたえ：顔を洗う＆うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落としましょう。目や鼻の周りも丁寧に。のどに入った花粉はうがいで洗い流せます。

こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ？」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますよね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか？逆に、みなさんがイライラしたりムッとしたりすることがあったら？そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。

ふわふわ言葉

◎こんなとき、どんな言葉かけをしますか？

①発表の練習でセリフを間違えてしまった子

②コンクールで賞をもらった子