

ほけんだより 2月

令和3（2021）年 2月1日 大阪市立育和小学校 保健室

2月3日は「立春」といって、「春の始まり」を意味する日です。「寒いけれど、暦の上では春だ」とまわりの人が言っているのを聞いたことがあるかもしれません。今年は、37年ぶりに、「立春」の日が、「2月4日」から「2月3日」になるそうです。くわしく知りたい人は、調べてみてくださいね。

「春」といっても、寒い日が続く、かぜやインフルエンザ、胃腸炎にかかる可能性がまだまだ多い季節です。新型コロナウイルスの感染も、心配ですね。かからないために、手洗いやうがいをする、早く寝る、バランスのよい食事をとることなど、ふだんからできることを続けましょう。それに付け加えて、マスクを正しくつけることや、新型コロナウイルス感染予防対策も、続けてくださいね。自分の健康は、自分で守れるようになりますようにしましょう。

だから大切！ こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入れ換え」をしないでいると…



二酸化炭素が増え、
頭が痛くなる



インフルエンザなどに
感染しやすくなる



いやなおいが部屋に
こもる



チリやホコリが
アレルギーの原因になる



寒いときこそ足もとに注意！

朝は氷がはったり、道路が凍ったりする時季です。登校するときに急いで走ると、足をすべらせやすくなります。また、寒いからといってポケットに手を入れた状態だと、転んだときに手をつけず、とてもキケンです。ですから、寒い時季は足もとに注意！ 足の裏全体を地面につけて、ゆっくり歩くようにしましょう。また、寒さ対策として手袋をすることで、ポケットに手を入れずに済みます。



自分の食生活・食習慣を見直そう！

いちにち 一日3食、しっかり食べていますか？

あさ ▶朝ごはんをぬかないようにしましょう

す 好ききらいをしないで、なんでも食べていますか？

▶バランスよく栄養をとりましょう

あま 甘いものやスナック菓子を食べすぎていませんか？

▶おやつのとりに方注意しましょう

よくかんで食べていますか？

▶だ液が出て消化を助けてくれますよ

はやぐ 早食いや“ながら食”をしていませんか？

▶食べすぎに繋がりますよ

みず 水のかわりに、清涼飲料水を飲んでいませんか？

▶糖分をとりすぎでしまいますよ

(^{じぶん} ^い ^{おも}
自分が言われたらどう思う？)



まずはそこから考えてみて

(^い ^{わす}
言ったほうはすぐに
忘れるけど)



^い ^{いっしょうわす}
言われたほうは一生忘れない...

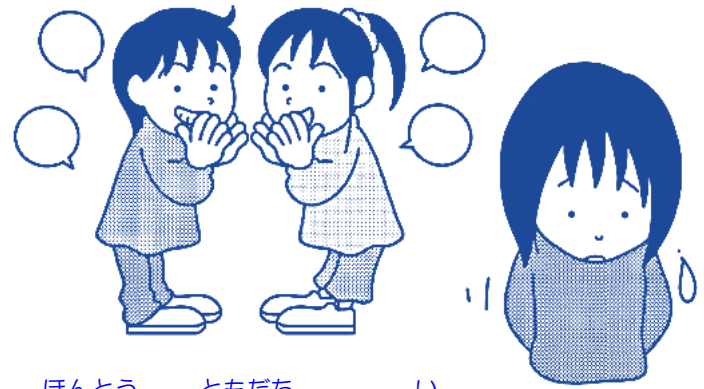
友達^{ともだち}の心^{こころ}傷^{きず}つけ
ない
言葉^{ことば}づか^いい^{かんが}を^を考^{かんが}えよう

(^{ことば} ^{ともだち}
言葉ひとつで、友達を
^{きず}傷つけることも ^{たす}助けることも)



^{ことば} ^{えら}
どちらの言葉を選びますか？

(^{わるくち} ^い ^あ
悪口を言い合うことで
^{なかよ}仲良くなった人^{ひと}って...)



^{ほんとう} ^{ともだち} ^い
本当の友達って言えるかな？