

ほけんだより 2月

令和3年 2月
一丘小学校 ほけんしつ



2月に入りました。今年の節分は2月2日。
自分の年の数だけ豆を食べると、健康に過ごすことができますと言われてます😊

コロナウイルスの感染が拡大し、2度目の“緊急事態宣言”が発令されましたね。
4月や5月の時のように、学校は休校にはなりません、おうちにいる時間が増えたと
思います。おうちの人とたくさんお話をし、家族との時間を大切にしてくださいね。

もう1度 感染対策を見直そう！ しっかりとできていますか？

手洗い こまめに洗う習慣をつけよう



手のすみずみまで
しっかりと洗うよ！

消毒 朝、素通りしている人見かけるよ



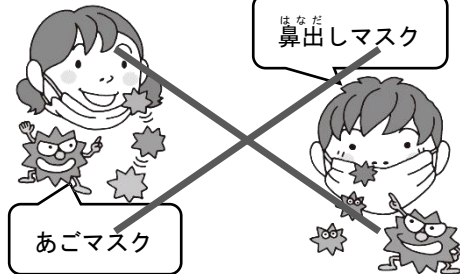
ウイルスを持ち込まない
ことが目的！

検温 ぜったい毎日測らないといけないよ



登校するのに必ず必要
なこと！忘れない！

マスク まだちょこちょこ見かけるよ



鼻出しマスク

あごマスク

最近 ちょこっと感じたこと…

手洗い場のせっけんがなくなったとき、保健委員会の子や、トイレ
そうじの子、気づいてくれた子が、保健室に「せっけんなくなったよ～」
と新しいせっけんを取りに来てくれます。みんな、いつもありがとう😊❤️

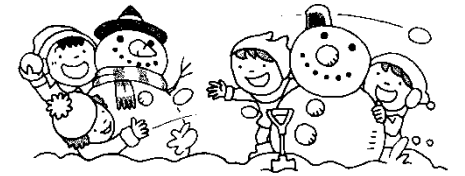


…ですが、寒くなり出してから、その声はずいぶんと少なくなりました…。
もしかすると、水が冷たくて手洗いの回数が減っているのかな…。と感じます💧



冷たい！気持ちもすぐわかります。でも手洗いの大切さ、みんな
知ってるよね。手洗いは、コロナウイルスだけでなく、かぜや
インフルエンザにも効果があります。習慣づけていきましょうね。

空気が乾燥する冬 お肌もけんこうに…



冬は気温が低く、空気が乾燥しています。
この乾燥は、お肌にもいろいろな影響を与えます。

“ひび” “あかぎれ” “しもやけ” は冬に多いお肌のトラブル。
みんなも痛い思いをしたことがあるんじゃないかな？トラブルまでいなくても、
かゆくなったり、カサカサしたり…。これも、乾燥が原因で起こります。

< 乾燥を防ぎましょう！ >

①肌を洗うときは
やさしい力で。



②からだに保湿剤をぬる。

保湿剤は、おうちの人と
一緒にえらんでね😊



③ 部屋の湿度を保つ。



そして今、手洗いの回数が増えましたね。ハンカチでしっかりと手を拭かずに、ぬれたま
ま放っておいてしまうと、手荒れしてしまうこともあります。「かゆいなあ…」と
感じたら、お肌が乾燥しているサインですよ。乾燥肌を放っておくとアトピーにも…😊

魔法の言葉 “ありがとう”

友達にやさしくしてもらった時、何かを手伝ってもらった時、
「ありがとう」と伝えてありますか？感謝の言葉を口にすると、
脳やからだに、良い影響を与えるホルモンが出るそうですよ😊↓

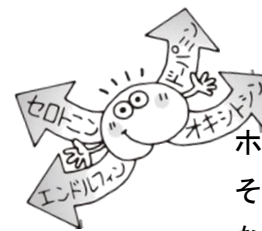


オキシトシン
幸せな気持ちになる

セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みをやわらげる

ドーパミン
やる気を出させる



ホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり、勉強に集中できたりします。
そして、「ありがとう」は言った人も、言われた人もやさしい気持ちに
なれるよね。みんなは今日、何回「ありがとう」と言ったかな？