



ほけんだより2月号



令和4年2月1日（火）多那小学校保健室

2月3日は、節分です。節分では、「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という思いをこめ、豆まきをします。豆まきで使う、大豆には、たくさんの栄養が入っているので、おにを追い出すためのたくさんのパワーになるそうです。みんなの健康を願い、豆まきをし、豆を食べ、栄養たっぷり！2月も元気にすごしましょう！

2月5日（にこにこ）は笑顔の日です！

笑うことは、体がウイルスと戦う力を強めたり、リラックスこうかがあったりと、健康のためにとっても大切です！2月の保健目標は、「心の健康を考えよう」です。みなさんの心は健康ですか？

～気持ちを手につたえよう～

ゲームをはじめてすぐに友だちに貸してと言われた！みなさんならどのようにつたえますか？

今はじめたばかりだけど、ぼくががまんすればいいや、けんかはしたくないし

うん。いいよ。

ゲームかして！

やだよ！今はじめたばかりだし！今おれがやっているんだよ！

ぼくさえ「がまん」すれば…タイプ

自分のことよりも相手のことを考えてしまうあなた。相手のことを思いやる気持ちはとても大切ですが、自分の気持ちも大切にしよう。「がまん」しすぎると、自分の心にストレスがかかります。

ぼくが「いちばん」タイプ

その言葉づかい、たいど、相手をきずつけてしまっているかも。自分の気持ちをつたえることは大切ですが、相手の気持ちは考えていますか？

ぼくも今はじめたところだから、30分後に貸すのもいい？

ありがとう！



うん！いいよ。ありがとう！

ポイントは2つ！

① 相手の気持ちを考えて



② 自分の気持ちも大切に

自分の気持ちを上手につたえて、元気な心でニコニコ笑顔をつくろう！

1年間のまとめ! 予防はばっちりかな?

新型コロナウイルスとの戦いがつづいています。オミクロン株がはやり、毎日新型コロナウイルスのニュースが流れ、不安な気持ちも大きくなっているのではないのでしょうか。しかし、基本的な予防方法は変わりません。たしかめていきましょう。

その1

手洗い編 <手洗いクイズにチャレンジ>

- 手あらいの7つのタイミングは?
- どうして石けんで手をあらうことが大切?
- どうして「あわあわ手洗いの歌」で手をあらうことが大切?
- どうして手あらいの後、ハンカチで手をふくことが大切?

ウイルスはしめっているものや、不潔なものが大好きなため

石けんには、ウイルスをこわすはたらきがあるため!

「あわあわ手洗いの歌」であらうことで、あらい残しを少なくすることができる!

★学校来たらすぐ★外から中へ入った時★トイレの後★給食の前と後★そうじの後★共有の物をさわった後★せきくしゃみをした後

その2

保健委員の取り組みのまとめ~動画にしました~

★正しい手あらい ★早ね早おき ★メディアルール において取り組みをおこなってきました!!

結果: できている人のわりあい	取り組み前	取り組み後
手あらい	81%	94%
早ね・早おき	62%	47%
メディア	63%	62%

◎早ね早起き・メディアルールを中心に課題がのこる!
来年にいかしていきます



- せきがそでつらい時は、むりに止めない方がよい。
- 起きてすぐ太陽の光を見ると、体によくない。
- 「発熱 = 体温が上がること」は、体によくない。

