ほけんだより 2月

No.12　令和５年２月１日　見川小学校保健室

２月４日は「立春」です。暦の上では春ですが，まだまだ寒さが厳しい日が続きそうです。寒暖差で体調をくずさないように気をつけましょう！

３年ぶりにインフルエンザが流行入りしています。こまめな手洗いや換気，加湿をしっかりと続けていきましょう。

鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどの症状をうったえて保健室に来室する人が増えています。

特に，雨が降った次の日は，気温が上がることが多く，たくさんの花粉がとぶそうです。急に暖かくなった日や，風が強い日も注意が必要です。

しっかり対策をしていきましょう！

① 花粉情報をチェック

② マスク・ぼうし・めがねをつける

③ ツルツルしたそざいのふくをきる

④ 顔をあらう

⑤ 手あらい・うがい

⑥ げんかんで花粉をはらいおとす

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！ 福は内！ と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にいる“鬼”は何ですか？

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！

ふわふわことば　つかっていますか？

ふわふわことばとは，相手がうれしい気持ちや楽しい気持ちになるようなやさしい言葉のことです。ここでは，「ふわふわことば　あいうえお」をしょうかいします。他にはどのようなふわふわことばがあるか，見つけてみてください。学校やおうちの中がふわふわことばで包まれるといいですね。

あ	ありがとう
い	いっしょにやろう
う	うれしいよ
え	えがおがいいね
お	おめでとう