

ほけんだより 2月

平成28年2月6日
庵浦小学校 保健室



2月4日は「立春」です。立春が過ぎると、暦の上では春がやってきますが、寒い日はまだまだ続きそうですね。佐世保市内でもインフルエンザが流行しています。手あらいやうがい、きそく正しい生活をして、インフルエンザにならないように心がけてください。

2月の保健目標

健康な心と体をつくろう
手あらいをしっかりとしよう



心はつかれていないかな？上手にリラックスしてみよう！



なにもやる気がおきないな……。毎日楽しくない……。なやみごとがあつてねむれない……。あなたの心はつかれていませんか？

心がつかれると、「あたまがいたい」「おなかがいたい」などと、体の不調としてあらわれることがあります。自分でも気がつかないうちに、心がつかれてしまったり、ストレスがたまっていることもあります。「自分は大丈夫」と思っている人も、すすんでリラックスしてみましょう。

てきどに運動をする



ぬるめのお風呂に
ゆっくりつかる

しっかりとすいみん
をとる



自分に合った方法で
リラックスしよう♪



自分の時間を大切にする



心地よい音楽や香りで、
きもちをリラックスさせる

あたたかいものを飲む



よく笑う



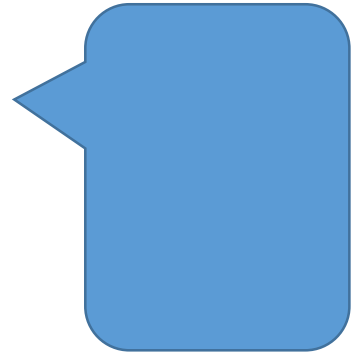
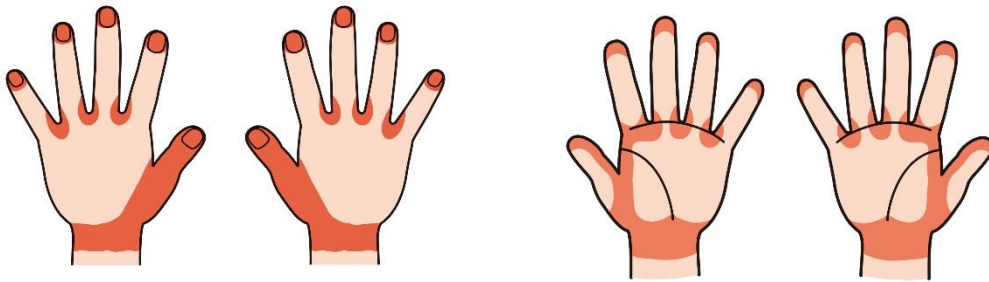
ことばには大きな力があって、ことばひとつでお友だちやうちの人をきずつけることも、助けることもできます。「ありがとう」「だいじょうぶ？」「すごいね！」……。心があたたかくなることばを使いましょう。

自分の「心」を大切にするように、他の人の「心」も大切にしてくださいね。



あら^{のこ}い残^てしが^{ない}ないように、し^っかり手^てをあら^ておう！

あら^{のこ}い残^てしが多い場所



じょうずな手のあらいかた				
1 うでまくりをする	2 すいどうすい 水道水で手を ぬらす	3 せっけんを しっかりあわだてる	4 手のひら、 甲を あらう	5 ゆびとゆびの あいだをあらう
6 おやゆび 親指を反対の手で つつんであらう	7 よくこすって、 つめの間をあらう	8 てくび 手首をあらう	9 せっけんを なが 流す	10 せいけつな タオルでふく

きづきに^きくい“低^{てい}温^{おん}や^{ちゅう}けど”に注意^いしよう

あつ^{あつ}くなくとも少し^{すこ}高い^{たか}温度^{おんど}の^{ちよう}もの^じに長^{かん}時間^ふ触^ふれていることによ^ひって、皮^ひふの深^{ふか}い部^ぶ分^{ぶん}にま^までやけど^{やけど}が進^{しん}行^{こう}してしま^しう状^{じょう}態^{たい}のこ^ことを、“低^{てい}温^{おん}や^{ちゅう}けど”とい^いいます。触^ふれてい^いるときは、「あ^あた^たか^かくて気^き持^もちがよ^よい」の^のです^すが、気^きがつか^{つか}な^ないう^うち^ちにや^やけど^{けど}が進^{しん}行^{こう}してい^いるこ^ことがあ^あり^りま^ます。だ^だん^ぐば^ばう器^き具^ぐは正^{ただ}しくあ^あつ^あか^かい、低^{てい}温^{おん}や^{ちゅう}けど^{けど}にな^なら^らないよ^ようにしま^まし^しよう。

ストーブに
ちか
近づ^{ちか}きすぎ^{すぎ}ない

×



カイロは直接
はだ
肌につ^つけ^けない

×



電^{でん}気^きカー^かー^かペ^ぺット^とや電^{でん}気^き毛^{もう}布^ふ
を長^{ちよう}時^じ間^{かん}使^{つか}い続^{つづ}け^けない

×

