

ほけんだより 2月

令和4年1月31日
大田区立東糀谷小学校
保健室

~2月の保健目標~

そと げんきに
あそ 遊ぼう

いよいよ春が近づいてきました。お昼は暖かくなってきましたが、朝晩はまだまだ寒い日が続いています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、服装を調節しながら、学校生活をおくりましょう。

クロスワードパズルに挑戦!

○に入る文字は何か? マスに書いてみよう!



二重になっているマスの文字を並べ替えると...

○○○○○(あ)

①				
				④
②	③			
⑤				
			⑦	
⑥				⑧
⑨				

カゼ予防・花粉対策編

- ①のヨコ ウイルスが好きなのは、遅い000まで起きている子
- ①のタテ 「花粉症かな」と思ったら、早めに000の受診を
- ④のタテ 花粉が多い日は、マスク・メガネ・000などで対策しよう
- ⑥のヨコ 寒い日も外で0000して元気に
- ⑧のタテ 外から帰ったら顔を洗ったり000をして、花粉を取り除こう
- ⑨のヨコ 家に帰ったときや食事の前後の0000を忘れずに

節分・ことわざ編

- ②のヨコ 強い人がさらに強くなること → 鬼に0000
- ③のタテ どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある → 鬼の目にも000
- ⑤のヨコ 節分には、ひらぎの00にいわしを刺して回除けをします
- ⑤のタテ 今年の000は北北西
- ⑦のタテ いつもにこやかな人のところには、自然と幸せがやってくるという意味

→ 笑う00には福来る

この症状はカゼ? それとも花粉症?

	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがある黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱 (38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ



気になる症状がある人は相談してくださいね

1	9	8	2
4			
5	7	7	6
	4		1
7		7	5
5	1	7	4
1			1
	7	4	1

2012/1/1-10204

心のカゼにも 気をつけて

心のカゼの症状

- ・食欲がない ・眠りが浅い
- ・体がだるい ・やる気が出ない など

心のカゼの原因

- ・友だちとケンカした ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

心のカゼの治療法

- ・誰かに話す ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

こんな友達はいませんか？



げんき
元気がない

友達の
ために
できることって
なんだろう



クラスにとけこめない

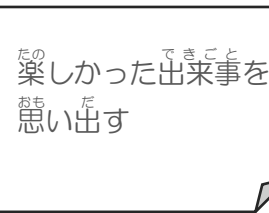


自分の心も
友だちの心も
大切に

気持ちを切り替えるには



自分が得意なことを
している姿を思い
浮かべる



たの
しかった出来事を
思い出す



自分が好きなものを
思い浮かべる



友達の力になりたいときは



心配していることを
伝えてみましょう。

自分の考えを押し
付けず、寄り添って
あげましょう。



こまったときは大人の
力を借りましょう。