

ほけんだより 2月

いまいずみしょうがっこう
今泉小学校
れいわ ねん がつ
令和5年2月
おうちの方と
いっしょ よ
一緒に読みましょう

2月4日は『立春』。暦の上ではもう春です。「春」という字が使われているので暖かい日を想像しがちですが、この日の前日にあたる2月3日『節分』の頃が一般的に寒さのピークとされています。まだまだ油断しないようにしましょう。

さて、乾燥が気になる時期ですが、水分補給を忘れていませんか？汗をかく時期はこまめに水分をとっていただと思いますが、空気が乾燥している冬も注意が必要です。

水分補給はうがい・手洗いと同じくらい、かぜなどの感染症対策のためには大切なことなので、こまめに水分をとるように心掛けましょう。

こころの中のなまけ鬼を追っ出そう！

みんなのこころの中にある悪いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな？線をたどってみよう。

 ねむいねむい鬼 朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。				パッチリ豆 たまにはゲーム・スマホなしで過ごして目に休息を！
 授業中ぼんやり鬼 どうやら朝ごはんを食べていないみたい。				パクパク豆 スキライせず何でも食べて健康な体をつくる！
 だらだら鬼 家の中でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり…。				のびのび豆 外で遊んでじゃぶな体をつくる！
 野菜キライ鬼 好きなものを好きなだけ食べているよ。				グーグー スッキリ豆 朝すっきり起きるには、早めに寝ることから！
 やめられない鬼 ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も…。				もぐもぐ豆 朝ごはんて脳のエネルギーチャージ！

【保護者のみなさまへ】

現在、栃木県の新型コロナウイルス感染症警戒度はレベル2、医療危機警戒となっており、コロナ・インフル同時流行注意報、ノロウイルス食中毒特別警戒情報も出ています。今泉小では、1月は新型コロナウイルス感染症の他にインフルエンザ、水痘（水ぼうそう）などの感染症の罹患者がいました。

学校でも手洗い・マスクの着用・こまめに換気するなどの予防対策を徹底しておりますので、ご家庭でも引き続き、感染予防対策にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

☆発熱やかぜ症状、おう吐・下痢があるなど、体調が悪い時は無理して登校せずに自宅で休養してください。

☆登校後、体調が悪くなった場合はお迎えの連絡をすることがありますので、緊急連絡先の変更があった場合は速やかに担任へお知らせください。

☆感染症予防対策として、ハンドソープでのこまめな手洗いを指導しています。ハンカチは毎日身に付けられるよう、必ず持たせてください。



がつ か ひ
2月20日はアレルギーの日

ことし かふんしょう
今年も花粉症のシーズンがやってきます！



●●● 春の花粉症 ●●●

2月ごろからスギ花粉やヒノキ花粉が飛び始めるため、花粉症の人は、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどの症状が現れます。

目がかゆいときは冷たいタオルで目を冷やしたり、鼻づまりがひどいときは温かいタオルを鼻に当てたりすると、一時的に症状が落ち着きます。

症状がひどいと、夜眠れなくなって睡眠不足になったり、集中力が低下したりするなどの問題も起こるので、耳鼻咽喉科できちんと治療をしてもらうことも大切です。



めのかゆみ

冷やす



はなづまり

温める

言われて
ことばの力
うれしいことばはどっち？

ばか
うるさい
あっち行け
ムかつく
ボケ

おはよう
ありがとう
ごめんね
いっしょにやろう
すごいね

チクチク言葉

ふわふわ言葉

感謝の言葉やほめ言葉でうれしくなったり、逆にいやな言葉で傷ついたりしたことはありますか？

相手をいやな気持ちにさせる「チクチク言葉」、うれしい気持ちにさせる「ふわふわ言葉」、みなさんの周りではどちらを使うことが多いですか。

「チクチク言葉」ばかりではだんだん心の元気がなくなってしまいます。

ふわふわ言葉をたくさん使って、自分も周りの人もいつも笑顔で過ごせるといいですね。

ありがとう
は魔法の言葉

友 だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていますか？
感謝の言葉を口にする、と、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン
心のバランスを整える

エンドルフィン
痛みを和らげる

ドーパミン
やる気を出させる

オキシトシン
幸せな気持ちにしてくれる

体 の調子をよくす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、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？

