



今泉小学校
令和6年度 第10号
おうちの人と一緒に
読みましょう！！

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。

笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと健康のためにも大切です。お互いが笑顔になれるような心遣いも意識したいですね。

今月の保健目標

心の健康を考えよう

宇都宮市ではインフルエンザと伝染性紅斑が引き続き流行しています。また感染性胃腸炎や溶連菌感染症も増加してきています。

こまめな手洗いや適度な湿度の保持十分、休養と栄養バランスの取れた食事など基本的な感染症対策を一人ひとりが心がけていきましょう。



1年生に手洗いの授業を行いました



どうして手洗いが大切なのか、洗い残しが多いところや手の洗い方のポイントを説明しました。その後手洗い実験を通して普段の手洗いで洗い残しがみられるところを確認しました。

1年生からは、「洗えていないところがわかったので次はそこを気を付けて洗いたい」や「もう一回やってみたい」「きれいに洗えていてうれしかった」等の声が聞こえました。



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切に作るヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

花粉症魔人の 攻撃を防げ!



人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとするよ。それが必要以上に起こるのが、花粉症だよ。鼻水やくしゃみが出る、鼻づまり、目がかゆくなるなどの症状があるよ。

スタート

天気予報で花粉の量をチェックする



つつるした素材の服を着る



花粉をあたりにまき散らす、花粉症魔人がやってきた。対策をして、花粉症魔人の攻撃から身を守ろう。対策を全て通って花粉症魔人のところまで行ってね。同じ対策を2回は通れないよ。

マスク・メガネをする



手洗い・うがいをする



洗顔する



ゴール



花粉症対策

3つのポイント

- 1 体や衣服につけない
- 2 家の中に持ち込まない
- 3 体の中に入れない

家に入る前に花粉を払い落とす



帽子をかぶる



ならべかえチャレンジ

① やおはき ② 日んさあはご

一日を元気に過ごすコツは、毎朝①をして②の時間をつくること。できていない人は明日からチャレンジしてみよう。

