

## 体を冷やさない工夫をしよう！

立春が過ぎ、徐々に春めいた気温や天候になっていきますが、まだまだ寒い日が続いています。

体が冷えると免疫力が低下し、かぜをひきやすくなってしまいます。違う素材の服装を重ね着したり、下着をきちんと着たりすることで、効率良く体を温めることができます。また、大きな血管が通る3つの首（首・手首・足首）を冷やさないように工夫すると、より効果的です！



## 今月の保健目標

外で  
元気に遊ぼう！



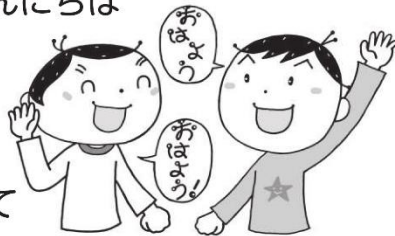
## 言われてうれしい「ふわふわことば」

言われてうれしい言葉『ふわふわことば』を探してみると、たくさんの言葉がありました。

『挨拶』『称賛・励まし』『受容』『感謝』の言葉を紹介します。

### あいさつ ＜挨拶＞

- ・おはよう ・こんにちは
- ・おかえりなさい
- ・いただきます
- ・ごちそうさま
- ・どういたしまして



### しょうさん ほげ ＜称賛・励まし＞

- ・ありがとう
- ・いいね
- ・応援しているよ
- ・期待しているよ
- ・すばらしい
- ・やるね～
- ・やったね
- ・あきらめないで
- ・うまいね
- ・がんばったね
- ・金メダルだね
- ・まかせたぞ
- ・どんまい
- ・おつかれさま



### じゅよう ＜受容＞

- ・みんな一緒だよ ・賛成！
- ・そうだよね ・やさしいね
- ・一緒に～～しよう
- ・よくがんばったね
- ・相談にのるよ



- ### かんしゃ ＜感謝＞
- ・ありがとう ・サンキュー
  - ・感謝しているよ ・お世話になりました

相手の心をぽかぽかと温める言葉が「ふわふわことば」です。

人間はコミュニケーションをとりながら生活しています。大人も子どもも、家庭でも学校でも職場でも、このような「ふわふわことば」を意識して使ってみませんか？使っていると、相手だけでなく、自分自身にも良い効果がありますよ♪

## 保健委員会 換気チェック 実施中!

保健委員会では、業間の休み時間にしっかり窓を開けて換気をしているかを、各教室をチェックして回る活動をしています。

1月には業間に換気をすることを放送で呼びかけてきたので、休み時間になると、子どもたち自ら窓を開けるクラスが増えてきました。

一時的には寒くなりますが、きれいな空気の中で勉強でき、感染症対策としても効果を上げていると思います。



## 子ども予防接種週間

令和7年3月1日(土)～3月7日(金)  
は「子ども予防接種週間」です。

定期予防接種は、病気の種類ごとに定められた対象年齢や対象時期があります。対象年齢や対象時期を過ぎてしまうと、任意接種の取扱いとなりますのでご注意ください。

### <ジフテリア・破傷風(DT)第二期>

対象時期: 11歳・12歳

### <日本脳炎 第二期>

対象時期: 9歳～12歳



## 県内でもウイルス性胃腸炎が増えてきています

ウイルス性胃腸炎は感染力がとても強いです。家庭内感染、集団感染しないよう、次の4原則を守って対応しましょう。



## 花粉症の季節がやってきます

春先の花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月から飛散しています。花粉症の発症や悪化を予防するためには、少しでも花粉を体内に入れないことが大切です。

### 花粉症の症状



- ・透明でさらさらした鼻水が出て、鼻づまりが長期間続く。
- ・1日に何回もくしゃみが出る。
- ・目がかゆくなったりごろごろしたりして、涙や目やにがよく出る。
- ・喉がむずむずして痛がゆい。

### 外に出る時は……



花粉がつきにくい服装で出かける。

### 外から帰ったら……



外で花粉を落とし、手洗い、うがい、洗顔をする。