

★お子様と一緒に読みください。

2月は、1年のうちでもっとも寒さが厳しくなる時季です。空気が乾燥して、インフルエンザなどの感染症やのど風邪が増えやすくなります。また、1年間の疲れが出てきて、免疫力が下がりやすくなります。気温に合った服装にすること、こまめな換気や手洗いをするを心がけましょう。加えて、「早寝・早起き・朝ごはん」を基本に、十分な休養をとり、ウイルスに負けない体を作りましょう。



・みんなとなかよくしよう

### 冬のドライアイ

最近「目が疲れる」「ゴロゴロする」という人。もしかしたらドライアイかもしれません。冬は、乾燥と暖房の使用で、目が乾きやすくなります。



### プチアイケア

#### ◎まばたきをする

まぶたをギュッと閉じたり、パチパチとまばたきをしたりして、目の筋肉を刺激しよう。

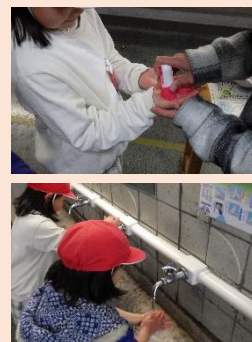
#### ◎暖房の風を直接受けない

風向きなどを調整したり、座る位置を変えたりしよう。

### 手洗い週間を実施しました

1月20～23日に保健委員会で手洗いチェックを行いました。手に押したスタンプが消えるように、子どもたちは丁寧に手洗いをしていました。

手洗いは、簡単で確実な感染症対策です。ぜひ、ご家庭でも、お子様と一緒に手洗いをして、洗い残しがないかチェックしてみてください。







2月5日は、ニコニコ笑顔の日。笑顔には、自分の気持ちを前向き

にする力と周りの人をハッピーにする力があります。ニコニコを意識して、素敵な1日を過ごしましょう！

## 心の中にも鬼がいる？

**① 節** 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。



**②** ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。

## 心の中の鬼と仲良くなろう！

## 鬼と友だちになる3つのステップ

### ① 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったとき「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



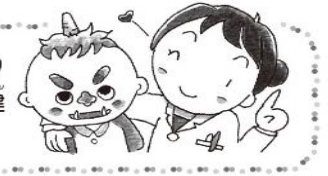
### ② 話しかける

鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



### ③ 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



これって、**花粉症**？

**風邪**？

スタート



鼻水はサラサラだ



熱がある



目がかゆい



2週間以上ずっと症状が続いている

①へ



くしゃみが何度も続けて出る

②へ

①の人は…

**風邪**かも

安静にしてしっかり休みましょう。数日経っても症状が改善しないときは病院へ。



②の人は…

**花粉症**かも

病院で診断を受けましょう。服薬で楽になることがあります。



花粉症の季節がやってきました



花粉症対策を始めよう