

2月

ほけんだより

すくすく!

R 6. 2. 1

中部小保健室

1月は、風の強い日や雪の日もありましたね。おさまっていたインフルエンザ（今度はB）が増えてきて心配しました。まだまだ油断大敵です！

2月3日は節分で季節の変わり目。4日は「立春」で暦の上では春なんです。寒くて春には思えないですが、木の芽や菜の花、梅の花など小さな春をさがしてみると、ちょっとあたたかな気持ちになれますよ。

《2月の保健目標》

おもいやりの

気持ちをもとう

心の鬼を追い払おう

2月3日は節分

です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

たとえば、

好き嫌いの鬼

忘れ物鬼

夜ふかし鬼

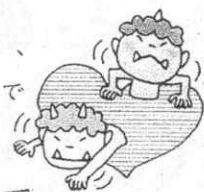
いじわる鬼

なまけもの鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。



2月5日は「えがおの日」

免疫カアッ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります!



ありがとうは魔法のことば



おしえてくれた

なぐさめてくれた



はげましてくれた

「ありがとう」のまほうをかけた人もかかった人も、しあわせなきもちになるよ!

今年花粉の季節が早いぞ!!

花粉症 3本勝負!

クイズに正解して花粉症たちに勝利しよう!

1 ひつつきむし 花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし&綿素材の服



サンバイザー&ウール素材の服

こたえ ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉が付きやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり 花粉

「入れない」のはどっち?

マスク&メガネ



おしゃぶり&アイマスク

こたえ マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間がでないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

3 しがみつき 花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う&うがいをする



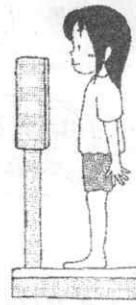
足を洗う&大声を出す

こたえ 顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか? 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

☆どのくらい大きくなったかな? 1月の発育測定の結果(平均)☆



| | 身長(cm) | | 体重(kg) | |
|-----|-------------|-------------|------------|------------|
| | 男子 | 女子 | 男子 | 女子 |
| 1年生 | 121.3 (1.3) | 120.3 (1.4) | 23.0 (0.9) | 23.4 (0.7) |
| 2年生 | 127.7 (1.9) | 125.8 (1.5) | 27.6 (1.5) | 24.9 (1.3) |
| 3年生 | 132.4 (1.8) | 131.6 (2.3) | 30.4 (1.4) | 28.8 (1.4) |
| 4年生 | 138.1 (2.0) | 139.4 (2.1) | 35.4 (2.5) | 34.6 (1.9) |
| 5年生 | 145.3 (2.0) | 143.9 (2.7) | 39.0 (1.4) | 35.3 (2.3) |
| 6年生 | 151.9 (3.3) | 150.0 (1.8) | 41.3 (2.3) | 42.3 (1.3) |

バランスよく、大きくなっていましたか。一年間で、どのくらい大きくなりましたか。

()は9月から1月の伸びです