

# げんきもりもり



2月のめあて

こころ けんこう たま  
心の健康を保とう

令和3年2月2日 大浦小学校 ほけんしつ ほけんだより

## こころ おうきゅうてあて 心の応急手当はできていますか？

けがをして血が出たときは、ばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだりします。では、心が傷ついてしまった時はどうしますか？ 体と同じように心にも応急手当が必要です。

### てあ ひつよう 手当てが必要なとき



➡ このようなストレスが続くと、イライラする、やる気がでない、食欲がない、眠れないなどの症状が体に出てきます。



### てあ ほうほう 手当ての方法



からだ うご  
体を動かす

運動をする前は気分が重くても、運動が終わった後には「なんだかスッキリした。」と感じたことはありませんか？ 体を動かすと気持ちが前向きになります。



しんきゅう  
深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸をしてみましょう。



じぶん てあ ほうほう さが  
自分にあつた手当ての方法を探してみよう。



きもち かみ か  
気持ちを紙に書く

なやみを少しはなれたところから見ると、今まで思いつかなかつた別の考えを発見できるかもしれません。



わら と  
笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見つかるかもしれません。



# ふゆ かんそう ちゅうい 冬の乾燥に注意!



寒い冬は、空気中の水分が少なくなり、空気が乾燥して困ったことが起こります。

## ① かぜをひきやすい

ウイルスは乾燥した空気が大好きです。ウイルスをふくんだ飛まつは空気が乾燥していると、飛びやすくなります。また、鼻の中やのどには「線毛」があり、入ってきたウイルスを外に出す働きをしています。空気が乾燥していると、この線毛の働きが弱くなります。

## ② はだトラブルが起こる

乾燥している空気にはだの水分がうばわれて、かさかさしたり、かゆくなったり、ひびわれが起きたりします。

## 冬の乾燥に負けないために

<p>加湿と かん気をする。</p> <p>部屋の乾燥を防ぎます。</p>	<p>こまめに 水分をとる</p> <p>夏と同じように水分をとりましょう。</p>	<p>マスクをする</p> <p>鼻やのどをうるおしてくれます。</p>	<p>保湿クリーム をぬる</p> <p>自分にあったものを使いましょう。</p>	<p>ハンカチで 手をふく</p> <p>しっかりふいて手の乾燥を防ぎます。</p>
---	--	--------------------------------------	---	--

# かふん きせつ 花粉の季節にそなえましょう

そろそろ花粉が飛び始める時期です。今まで平気だった人も、とつぜん花粉症になることがあります。予防のために大切なことは、花粉を体の中に入れない、体につけないようにすることです。

## 花粉症チェック

- 続けて何度もくしゃみが出る。
- 透明な鼻水が出る。
- 目のかゆみがある。
- 熱やのどの痛みはない。

当てはまった人は花粉症かもしれません。

## 花粉症の予防

- ♥ 家に入る時は服についた花粉をはらう。
- ♥ うがい、手あらい、洗顔をする。
- ♥ こまめにそうじをする。



# あな ちょうせん 穴うめパズルに挑戦!



空いているマスに入る漢字は何か?

①

	大	
小		乳
	腐	

②

	季	
関		句
	分	

