

ほけんだより 2月

おうちの人と一緒に
読んでください
令和5年2月6日
南長崎小学校 保健室

低い気温に乾そうした空気の時期はまだまだ続きそうですが、2月4日(土)は立春でした。暦のうえでは春を迎えようとしています。まだまだ、新型コロナウイルスにインフルエンザと感染症に注意をしなければなりません。手洗いやマスクの着用、教室の換気などの対策はもちろんですが、「規則正しい生活を送る」「天気がいい日は外で遊んで体を動かす」など、ウイルスに負けない体づくりも行いましょう。

2月の保健目標は「換気をしよう」です。冬の寒い日や、風の強い日は窓を開けたくないと思うかもしれません。しかし、換気は手洗いやマスクの着用と同じように、新型コロナウイルスを防ぐのためにとっても大切です。保健委員会でも毎週チェックを行っています。換気のポイントを知って、上手に空気の入れ替えを行いましょう。



寒い季節の換気のポイント

- ① 急激に室温が下がるのを防ぐために、暖房も一緒につかしながら換気をしましょう。サーキュレーターや扇風機を回して、あたたかい空気をじゅんかんさせるとさらにグッド。
- ② 短い時間で窓を全開にするよりも、窓を開ける幅をせまくして開けっ放しにしておくほうが、室温が下がるのを防ぐことができます。
- ③ 対角線に2方向の窓を開けると、きれいな空気が室内に入りやすくなります。



★寒くてつらい時期もあともう少し... 声をかけあって、頑張っていきましょう★

二つころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！ 福は内！ と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう...

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！