ほけんだより

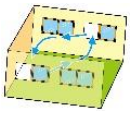
おうちの人と一緒に
読んでください
令和６年２月２日
南長崎小学校　保健室

２月になりましたが、まだまだ気温が低く寒い時期が続きます。市内ではインフルエンザが一番多いですが、次に新型コロナウイルス感染症が多くなっています。繰り返しになりますが、手洗いやうがい、必要に応じてマスクを着用するなどはもちろん、「規則正しい生活」「好き嫌いをせず何でもよく食べる」「天気がいい日は外で遊ぶ」などの健康な体づくりにも取り組みましょう。

２月の保健目標は「換気をしよう」です。冬の寒い日はつい窓を閉め切ってしまいがちです。特に窓際の席の子たちは寒いかもしれませんね。しかし、あたたまった空気には注意が必要です。教室にはたくさんの人がいて４５分間、閉めきった教室の空気は目には見えないけれど、かぜなどのウイルスやほこり、私たちの呼吸（二酸化炭素）などで汚れています。空気を入れ替えることはインフルエンザなどの感染症予防のためにとても大切なことです。

★換気のポイント★

①窓だけではなく、廊下側のとびらも開けて空気の通り道を作りましょう。



②休み時間はしっかりと窓を開けましょう。

③授業中は１０ｃｍずつでも開けておくと、空気は入れ替わっていきます。

④カーテンはまぶしくない時には開けましょう。

⑤教室で脱ぎ着できる上着を持っておくと便利。寒さ対策をしましょう。

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。

例えば、

- 好き嫌い鬼
- いじわる鬼
- 忘れ物鬼
- なまけもの鬼
- 夜ふかし鬼
- 勉強嫌い鬼

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、自分の心の中にい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。