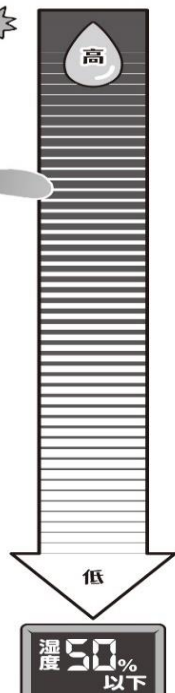


ほけんだより 2月

2月1日(水)

美谷本小 ほけんしつ

まだまだ注意！冬の感染症



人のからだ

乾燥が
苦手



鼻やのどの
ウイルスを追い出す
力が弱まるから

カゼやインフルエンザの
ウイルス

乾燥が
好き

空気中で
長く元気に
活動できるから

↑ 湿度 **高**
元気な線毛は
ウイルスを外へ
運び出しちゃう

↓ 湿度 **低**
粘膜が乾燥すると
線毛の動きが
にぶっちゃう

ウイルスに 感染



1月終わりから2月にかけてのこの時期が、1年中でも一番寒い時期です。立春を迎え、寒さも残りますが、少しずつ春の訪れを感じます。そして、そろそろ花粉が飛び始めるとの予報が天気予報でも聞かれるようになります。症状がすぐつらくなる前に、薬をのんだり、規則正しい生活をして、免疫力を高められる生活ができるとうれいですね。

つらい花粉症 こうしてふせよう

家に入る前に
花粉を
おとそう。

外から帰ったら、
顔を洗って、
うがいをしよう

【花粉が飛びやすいとき】
● 晴れて、気温が高い
● 前の日が雨
● 乾燥していて
風が強い

おうちの人と天気予報で
花粉の情報をチェックして、
多いときは外出をひかえよう

天気予報
今日の花粉

花粉は つけない！ 持ち込まない！

外出前に確認しよう

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日 など

つけない

帽子
メガネ
マスク
ツルツルした
素材の服

持ち込まない

家に入る
前に払う

手洗い
うがい

生活目標：ていねいで優しい言葉づかいをしよう

保健目標：心をたいせつにしよう

2月の生活目標と保健目標は、どちらもみなさんのやさしさを考えられた目標です。

学校中から温かい言葉がたくさん聞こえてくると、みなさんがうれしい気持ちになりますね。



あと2か月で今のクラスも終わります。

伝え忘れていることはありませんか？

お互いが気持ちよく話せる言葉づかいを
考えてみませんか？

うれしい気持ちになるのはどっち？

ある日、A君がうれしそうにトイレから出てきました。トイレに貼ってあった“貼り紙”を見たと言います。どちらだと思いますか？



- ① 「トイレを汚さないで！」
- ② 「きれいに使ってくれてありがとう」



A君
僕が見たのは②だよ。
これからもきれいに使いたいな

人に何かをお願いするとき、「○○したらダメ！」と“禁止”のメッセージを送ってしまうことがあります。

けれど、みんな自分を「いい人」と思いたいし、感謝されるとうれしいもの。②は「あなたはいい人」と、“信頼と感謝”のメッセージを送っています。だから、A君はうれしくなったのですね。

皆さんも、ぜひ“信頼と感謝”を伝えることを心掛けてみてください。