

ほけんだより2月



下山小学校 保健室
R5.2.1 No.12

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害、目には見えない怖いものを鬼に見立て、豆をまき、追い払う儀式が行われていました。「あれ?前日...もしかして!」。そうです。前日は2月3日節分の日です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう。

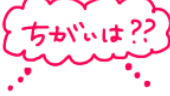
そろそろ...

花粉が飛ぶ時期です



花粉症

かぜ



くしゃみが連続してでる
透明で、さらとした鼻水
熱はない or 微熱
目のかゆみや、涙がでる
昼~夕方にかけて症状が強くなることが多い
症状が2週間以上続いている

ときどき、くしゃみがでる
黄色く、ねばりけのある鼻水
微熱や高熱がある
のどに痛みがあたり、せきがでる
時間に関係なく症状がでる
症状は数日でおさまる

KAHUN Q&A

- Q1 花粉が飛ぶ量が多いのは雨がふる...? ①まえ ②あと
- Q2 花粉が付きにくい服は? ①つるつるの服 ②もこもこの服



Q1→②雨がふる、次の日は気温が上がる事が多く、たぐんの花分がとびます。急に暖かくなつた日、風が強い日も注意です。

Q2→①表面がでこぼこしている服は花粉が付きやすいので綿やポリエステルなどの素材をえらびましょう。頭や服を払ってから家に入り、手洗い、うがい、顔洗いですくに花粉をおとすとさらにGOOD。

しょうずな のかみかた

1. 口から息をすう



2. 息を止めて、ティッシュをさてる



3. 鼻をかむ



ポイント1 鼻をおさえて片方ずつ

ポイント2 強くかみすぎない

ポイント3 1,2をくりかえす

鼻水をかまない...



かかかか たらへり スビッスビッ
かかかか
鼻をすするとウイルスが体内に入って、鼻の粘膜になつたりするよ!

『じょうずに聴こう！ じょうずに話そう！』おさらいクイズ

1. 同じ読み方の『聞く』、『聴く』。それぞれどんな意味だったかな？ 線でつなごう。

- 聞く・ ・自分で意識をして、積極的にききにいくこと
 聴く・ ・こちらが意識をしなくても、自然と耳から音や声が入ってくること



2. 『じょうずに聴く』ときのポイントで、正しくないものはどれ？ ✓をつけてみよう。

- 相手の目を見て、「うんうん」とうなずきながら聴く
 相手が話をしていても、途中で話したいことがあったら、話しても OK!
 顔を上げて、目を見なくても、相手に体だけ向いていれば OK!
 マスクをしているので、顔の表情は特に意識せず聴くのがいい
 相手の声が聴こえないときや、相手の話した内容が分からないときは、それを伝えない方がよい



3. 『じょうずに話す』ときのポイントで、正しくないものはどれ？ ✓をつけてみよう。

- 教室には誰もいなくて静かだけれど、聞こえやすくするために大声で話すときよい
 自分が言いたいことを一方的に話すのではなく、相手に伝えるという気持ちをもって話すときよい
 話をする人は、楽しそうに、マスク越しでも伝わる笑顔で話すときよい
 相手の目を見て話さなくても、相手はしっかり聞いてくれる



4. 『くわしく話すコツ』を意識しながら質問に答えてみよう。テーマは『最近あった幸せ』書いた子はぜひ見せてね♪

いつ	
どこで	
なにが	
それで	
どうなった	
どのように	
どうおもった	

自分も相手も大切にする I メッセージ

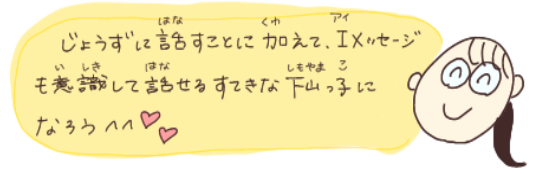
語学学習の発表会で友だちが、言葉を忘れてしまった。

☹ Youメッセージ **なんで覚えてきかないの！みんな完璧だったのに。君のせいで失敗した！さいあく！！**

「あなたが悪い」と感情的に伝えると、相手の心はひどく傷つきます。あなたが思っている「大成功させたかった」という本当の気持ちは伝わりません。「〇〇したらダメ」などの「禁止」や「注意」も Youメッセージのひとつだと平松先生は思います。

😊 Iメッセージ **失敗しちゃったけど、他はじょうずにできてたと私は思うよ！また次、いっしょにがんばろうよ！**

「わたしはこう思った」「わたしはこうしたい」という Iメッセージを意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやくなります。また、Iメッセージを使うと、「あなたはいい人！」と相手から「信頼」と「感謝」の気持ちをもってもらうことにもつながりますよ！



★けんこう貯金のおしらせ★

令和4年度の「けんこう貯金」の活動は、3月3日で終了します。残り、約1か月。病気に負けない体をつくるため、がんばりたいときに、がんばることができるからだを心をつくるためだけでなく、次の学年にあがったときにあなたの力を最大限発揮するために、規則正しい生活を送りましょう。