



今年の「立春」は2月3日。こよみの上では春が来たことを意味しますが、まだまだ寒い日は続きます。寒い冬はインフルエンザや新型コロナウイルスが流行するとき。感染症にかからないために、自分で自分のけんこうを守る方法を考えて、やってみる2月にしましょう。😊は…規則正しい生活はもちろんですが、「笑いは免疫力UP」なので毎日たくさん笑って、小さな幸せをたくさん見つけて、幸せホルモンをたくさん出す2月にします♡

気持ち^{きも}をあらわす言葉^{ことば}いくつ知^しってる?

気持ちをあらわす言葉をたくさん知っていると、その場にあったピッタリな言葉を使えるので、自分の本当の気持ちをわかりやすく、じょうずに伝えることができます。自分で考えたり、調べたり、家族と相談をして、気持ちをあらわす言葉をいっぺい集めてみよう!

名前

<p style="text-align: center;">きぶん</p> <h3 style="text-align: center;">よい気分</h3> <p>ヒント: うれしい、楽しい、好き、面白い、安心、満足 など...</p>	<h3 style="text-align: center;">どっちも</h3>	<p style="text-align: center;">きぶん</p> <h3 style="text-align: center;">よくない気分</h3> <p>ヒント: 悲しい、怒る、つまらない、嫌い、困る、苦しい など...</p>

2月10日までに😊へ。みんなが集めてくれた言葉が2月ほけん掲示になります。

P.S. これを書いている1/4の時点で😊は、119こ見つけました。みんなはいくつ見つけられるかな?~

けんこう日記



冬の三大感染症

感染症とは？

病気を起こす小さな生物(病原体)が体に入って症状が出る病気のこと。

冬に流行する感染症の感染力(うつりか)は、とても強い。自分、友達、家族の健康を守るために「まいいいお」「ただのかぜ」ではなく、病院で検査&正しい薬をもらおう！

12月15日～21日
〇〇感染おぼえてる？

感染症名	うつりか	症状(人によってちがいます)
インフルエンザ	飛沫感染 接触感染	高熱(38度以上)、筋肉や関節の痛み、寒気、だるい、頭痛、せき、たん、鼻水、のどの痛み、食欲不振 ★インフルエンザB型の場合は高熱にならないことあり 消化器症状あり(嘔吐、吐き気、下痢)
新型コロナウイルス	飛沫感染 接触感染 経口感染	発熱、鼻水、のどの痛み、だるさ、息苦しさ、頭痛、関節痛、嗅覚症状(におい)、味覚症状(あじ)、下痢、嘔吐、吐き気 など…
感染性胃腸炎 (ノロウイルス等、食中毒)	経口感染 飛沫感染 接触感染 食べ物からうつる 吐物からうつる 排泄物からうつる	強い吐き気、激しい嘔吐・げり、腹痛、発熱(微熱) いわゆる特効薬というものはありません。ウイルスや菌が体の外に出るのを待つしかないんです… とってもつらい(´;ω;`)

覚えよう！ やってみよう！

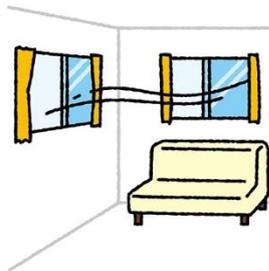
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いする。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。