



# すくすくだよい



2022. 2. 1 常磐東小学校保健室

コロナウイルス感染症が猛威をふるっています。いつ、だれがかつてもおかしくない状況です。手洗い、マスク着用、規則正しい生活で免疫力アップ、などできることを続けていきましょう。



## からだの中も乾燥します

空気が乾燥する季節です。くちびるや手が乾燥し、ひび割れることがありますね。実は、からだの中も乾燥するって知っていましたか？湿度が下がる冬は、からだの中にある粘膜も乾燥し、ウイルスなどをつかまえてからだの外に出す繊維毛という部分の働きが弱まります。すると、ウイルスをつかまえにくくなり、感染症にかかりやすくなるのです。からだの中の乾燥を防ぐには、水分補給をする、加湿器を使う、マスクをするなどが効果的ですよ。

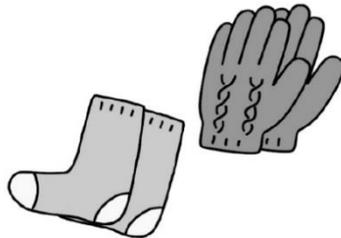


## かやくマヒヒリ ⚡ しもやけ にご注意

手・足の先、ときには鼻の先や耳たぶなどが赤くはれ、かゆみや痛みが出る皮膚のトラブル「しもやけ」。しもやけ対策には予防が大切です。以下のようなことに気をつけてみてくださいね。



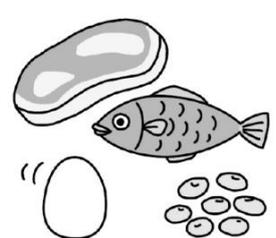
寒い中で手や足をぬれたままにしない



冷えないようにくつ下や手ぶくろを使う



きついくつ・ゆるいくつをさける



すききらいをしない(たんぱく質をとる)

手を洗った後は、きれいなハンカチやタオルでふきましょう。



ほけんもくひょう 2月の保健目標  
 ことば けんこう かんが 「心の健康を考えよう」

かんが 考えよう、コミュニケーション ～言葉のチカラ～

1～3年生の子は、1学期の体重測定の際にも勉強しました。思い出しながら読んでくださいね。

みなさんは、「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉でうれしくなったり、逆に悪口を言われて傷ついたりしたことはありませんか？

言葉には大きな力があります。軽い気持ちで言った言葉でも、言われた相手を傷つけてしまう「チクチク言葉」と、相手を元気にする「ふわふわ言葉」があります。

い 言われると悲しい  
 かな ことば  
 チクチク言葉



わるぐち 悪口やおどし文句、「ほか」など

い 言われるとうれしい  
 ことば  
 ふわふわ言葉



かんしゃ ことば 感謝の言葉やほめ言葉、あいさつなど

ことば れい  
 ふわふわ言葉の例



- ❁ おはよう
- ❁ いいよ!
- ❁ いっしょに遊ぼう
- ❁ すごいね
- ❁ よかったね
- ❁ 上手だね

言って ほかほか 言われて ほかほか

ほか 他にもたくさんありますよ。相手に言われてうれしかった言葉には、何があったかな？思い出してみてくださいね。

ことば ふわふわ言葉のあふれる常磐東小だといいですね。

