

ほけんだより 2がっ

児童数配付
No.1 2
令和7年2月3日
手賀西小学校
お家の人と読みましょう



鬼は～
そと～

おに やまい そと ふく けんこう うち
「鬼(病)は外, 福(健康)は内★」

ことし がつふつか せつぶん がつみっか りっしゅん
今年は2月2日が「節分」, そして2月3日が「立春」,
「こよみ」の上では冬から春へ季節が変わります。

むかし きせつ か め びょうき おに はい かんが
昔 から季節の代わり目には病気やわざわいの鬼が入りやすいと 考えられており,
くうき かん さむ ひ おお し き なが い かんきよう
空気が乾そうし寒い日が多いこの時期は, ウィルスにとって長く生きやすい環境で
すが, ひと には 体が冷えて抵抗力が落ち病気にかかりやすくなってしまいます。

たいさく
『対策のポイント』は①『**体**を**中**から**温**める』②『**のど**を**守**る』こと。

からだ なか あたた
① **体**を**中**から**温**めるには

◎『**体**を**動**かす』『**バ**ランスの**よ**い**食**事を**す**る』『は**だ**着**を**着る』こと

ぎ き あつぎ あせ ぎ からだ ひ げんいん ひと
はだ着を着ない厚着や汗をかいたままのはだ着は **体**が**冷**える原因の一つにもなります。

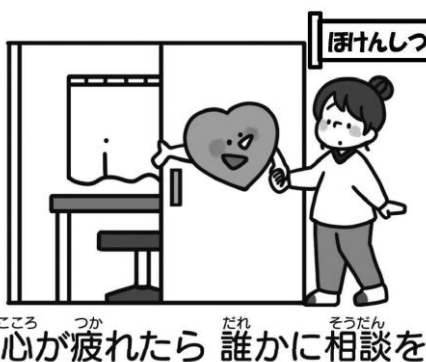


② **のど**を**守**るためには

◎『**手**あらい』『**う**がい』『**か**んき』『**マ**スク』『**水**分を**と**る』こと

× **暖房**は空気やのどを**乾**そうさせ, ウィルスがくっつきやすく**状**態となります。

ウィルスをやせつけず, 乾そうさせないおすすめアイテムは『**マ**スク』です。





ただ かた
マスクの正しいつけ方は？



こたえ：③ はな くち あごをおおう

か しょう 花ふん症にそなえよう！ミニクイズ



まだ冬の寒さが続いています。早い人では1月くらいから花ふん症の症状が始まります。また、今までまったく平気だった人でも、とっぜんになってしまうこともありますから、基本的なことはぜひおぼえておきましょう。

Q1. 花ふんが飛びやすいのは？

- ① 雨がふる前
- ② 雨がふっているとき
- ③ 雨がふった後



Q2. 花ふんがつきにくい服は？

- ① ツルツルした服
- ② ザラザラした服
- ③ モコモコした服

Q3. 花ふんから目を守るとき
もっとも効果があるのは？

- ① コンタクトレンズ
- ② メガネ
- ③ ゴーグル



【こたえ：Q1…③、Q2…①、Q3…③】

いか かんじょう 怒りの感情、どうやってコントロール？

