

ほけんだより 2がつ

児童数配付

No.12

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

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。

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、
空気が乾燥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、人にとって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。

『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。

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
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燥させ、ウィルスがくっつきやすく状態となります。



ウィルスをよせつけず、乾燥させないおすすめアイテムは『マスク』です。



花粉が飛ぶ
季節です



マスクの正しいつけ方は?



こたえ: ③ 鼻・口・あごをおおう

花粉症にそなえよう! ミニクイズ



まだ冬の寒さが続いていますが、早い人では1月くらいから花粉症の症状が出てきます。また、今までまったく平気だった人でも、とつぜんになってしま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. 花粉が飛びやすいのは?

- ①雨がふる前
- ②雨がふっているとき
- ③雨がふった後



Q2. 花粉がつきにくい服は?

- 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. 花粉から目を守るとき

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

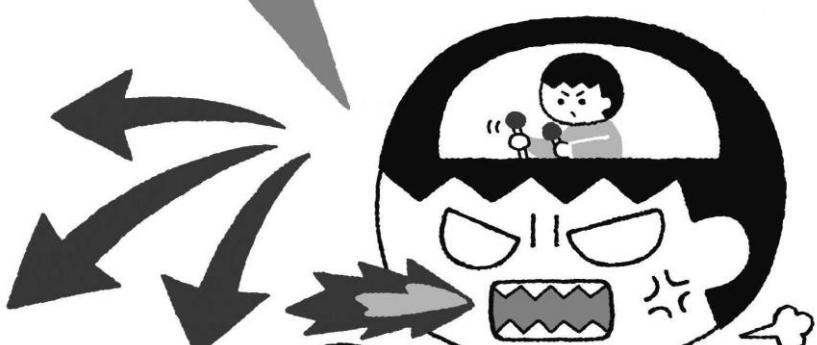


【こたえ: Q1…③、Q2…①、Q3…③】

いかにかんじょう 怒りの感情、どうやってコントロール?



○その場を離れる



○深呼吸をする
○6秒がまんする