令和５年度　上本郷小学校　保健室

寒い日が続いていますね。２月は１年のうちで、もっとも寒くなる時期です。寒さが厳しくなると、体調も崩しやすくなるので、今まで以上にしっかりとした寒さ対策をしましょう。また、気温が低い状態は、かぜやインフルエンザなどの感染症のウイルスたちが大好きな環境です。毎日の手洗い、教室の換気など感染症の予防も継続していきましょう。

VS 花粉症 3本勝負！

クイズに正解して花粉症たちに勝利しよう！

VS1 ひっつきむし

花粉

「つかない」のはどっち？

こたえ　ぼうし＆綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

VS2 入りたがり

花粉

「入れない」のはどっち？

こたえ　マスク＆メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

VS3 しがみつき

花粉

「落とす」のはどっち？

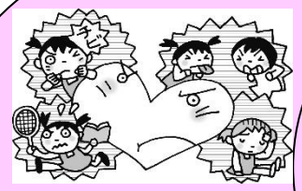
こたえ　顔を洗う＆うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか？　花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。

心の健康を考えよう

“イライラ”して、ひどい言葉を投げつけてしまい、後悔したことはありませんか？



自分がどんなときにイライラしやすいですか？

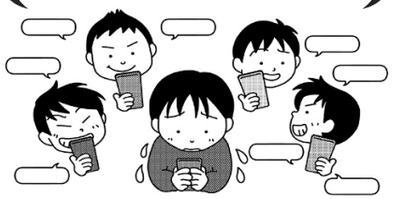
大切なのは、イライラしてきた自分に気づくこと。

イライラしているときは、一度深呼吸をしてみましょう。

悩み事や心配なことがある人は、おうちの人やお友達、学校の先生など、まわりの人に話を聞いてもらうと、気持ちが楽になります。一人で悩まないで、まわりの人に相談してみよう。きっと味方になってくれる人がたくさんいるよ！保健室前に『あのねポスト』もありますので、お話が苦手な人はこちらもぜひ活用してみてください。

友達の心傷つけない言葉づかいを考えよう

自分が言われたらどう思う？



まずはそこから考えてみて

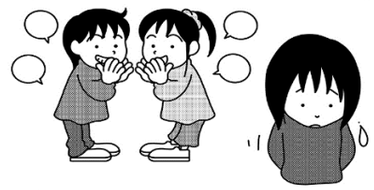
言ったほうはすぐに忘れるけど

言われたほうは一生忘れない…

言葉ひとつで、友達を傷つけることも 助けることも

どちらの言葉を選びますか？

悪口を言い合うことで仲良くなった人って…



本当の友達って言えるかな？