

ほけんだより 2月



暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。気温差で体調を崩しやすい時期です。また、ウイルスは乾燥した空気を好み、空気中で長い時間、元気に活動しやすくなります。乾燥しやすい時期はまだまだ注意が必要です。毎日の体調管理をしっかり行い、手洗い・うがいなどの感染症予防の基本を忘れないようにしましょう。早寝・早起き、バランスのとれた食事で健康な体づくりを心がけてみてください！

クロスワードパズルに挑戦!

二重になっているマスの文字を並べ替えると...

○○○○○○(お)

①			
			④
②	③		
⑤			
		⑦	
⑥			⑧
⑨			

○に入る文字は何かな？
マスに書いてみよう！



カゼ予防・花粉対策編

- ①のヨコ ウイルスが好きなのは、遅い〇〇〇まで起きている子
- ①のタテ 「花粉症かな」と思ったら、早めに〇〇〇の受診を
- ④のタテ 花粉が多い日は、マスク・メガネ・〇〇〇などで対策しよう
- ⑥のヨコ 寒い日も外で〇〇〇〇して元気に
- ⑧のタテ 外から帰ったら顔を洗ったり〇〇〇をして、花粉を取り除こう
- ⑨のヨコ 家に帰ったときや食事の前後の〇〇〇〇を忘れずに

節分・ことわざ編

- ②のヨコ 強い人がさらに強くなること → 鬼に〇〇〇
- ③のタテ どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある → 鬼の目にも〇〇〇
- ⑤のヨコ 節分には、ひいらぎの〇〇〇〇にいわしを刺して厄除けをします
- ⑤のタテ 今年の〇〇〇〇は北北西
- ⑦のタテ いつもにこやかな人のところには、自然と幸せがやってくるという意味 → 笑う〇〇には福来る

クロスワードパズルできたかな？
答えは裏にあるよ！
クイズを解き終わった子は答え合わせしてみてね！

この症状はカゼ？

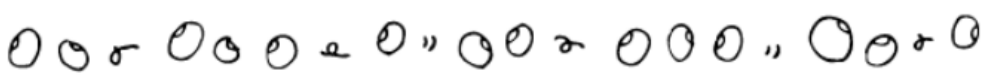
それとも花粉症？



	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱(38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ



気になる症状がある人は相談してくださいね



2月もがんばろう！うつさない・うつらない大作戦！

～ウイルスにかからないために手洗いうがいをしてみんなで予防しよう！～

学校保健委員会の取り組みとして、各クラスでとりくみカードを使っています。

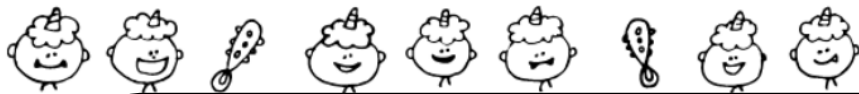
令和2年度 学校保健委員会 **うつさない・うつらない大作戦がんばろう！とくみカード**

残りの3か月間を元気に過ごすために、クラスのみならず、学校のみならず力を合わせてがんばろう！

↓ クラスのみならずでできたら◎ クラスの半分以上の人数ができたら○ クラスの半分以上少ない人ができたら△ を下の口になさましょう。

1月	14日 (木)	15日 (金)	16日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)
朝学校にきたとき、手をあらいましたか？						
給食のまえに手をあらいましたか？						
今、マスクをしていますか？						
今、ハンカチを鼻にさけていますか？						

11月と1月の取り組みを比べてみると、1月のほうがしっかり取り組んでいるクラスが増えていました。その中であと少しだったクラスは取り組んだ結果を見ると、ハンカチを身につけてくることができていない人がまだまだ多いようです。忘れずに身につけるためにはどんな工夫ができるか考えて、多くのクラスが目標を達成できるようにこれからもがんばりましょう！



4つの目標が全員達成できた日があったクラスを紹介します！

【11月】5組(M・S学級) 2年3組 6年1組 すごいね！

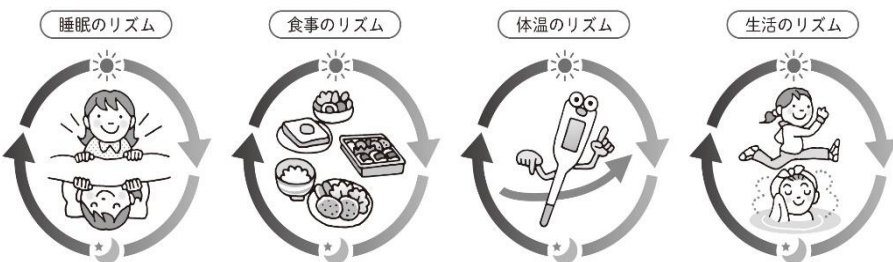
【1月】5組(M・S学級) 6年2組



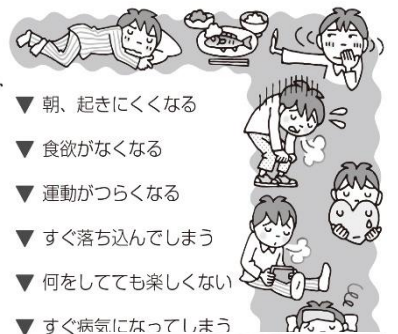
【1月あと少しだったクラス…！】

5組(N・H学級) 5組(N・Y学級) 1年2組 1年3組
2年3組 4年2組 4年3組 5年2組 6年1組

からだをめぐるいろいろなリズム



リズムがおかしくなると...



切り替えスイッチ

快適な睡眠を

快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



クロスワードパズルのこたえ

みんなえがお

①じ	か	ん	
び			④ぼ
②か	③な	ぼ	う
	み		し
⑤え	だ		
ほ		⑦か	
⑥う	ん	ど	⑧う
			が
⑨て	あ	ら	い