

おうちのひとといっしょによもう

ほけんだより 2月

2022年2月No.9
神原小学校保健室(屋富祖)
☆かぜをよぼうしよう

ようやくクラス全員が登校できるようになり、うれしいですね！神原っ子のみなさん「まけないぞ作戦」や検温シートをやってくださっているおかげです！すごいね！ありがとう～

「**ま**スクをつけます」「**け**んこうにきをつけます」「**な**んどもてをあらいます」
「**い**いくうきをいれます」「**し**ーン(きょり)をまもります」 きほんが大切!!

くち やってみよう!

はな 口をとじて 鼻のこきゅう!

みなさん、いま口と鼻、どちらから息をすっていますか？口から息をすうの「口こきゅう」より、鼻から息をすうの「鼻こきゅう」がいいといわれています。ほかんと口があいている人は、とじてみましょう。また、マスク生活で呼吸があさくなっています。ときどき人とはなれたところでマスクをはずして、深呼吸してみましょう！口をとじて、鼻から息をすって、口からゆっくりはきだします。何度かくりかえすと、頭もすっきり！気持ちも落ちついてきますよ！



はな
鼻こきゅう
口はとじて鼻からすってね



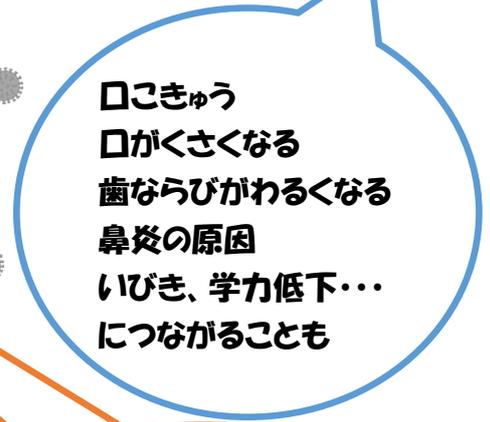
くち
口こきゅう
のどがかんそうして菌が
はいやすくないます



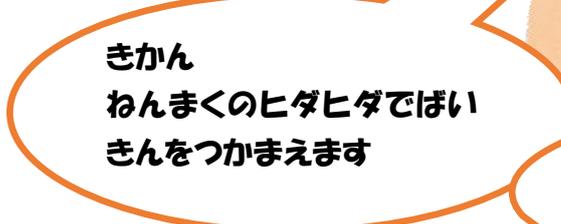
はなげ
ほこいやばいきんを
つかまえます



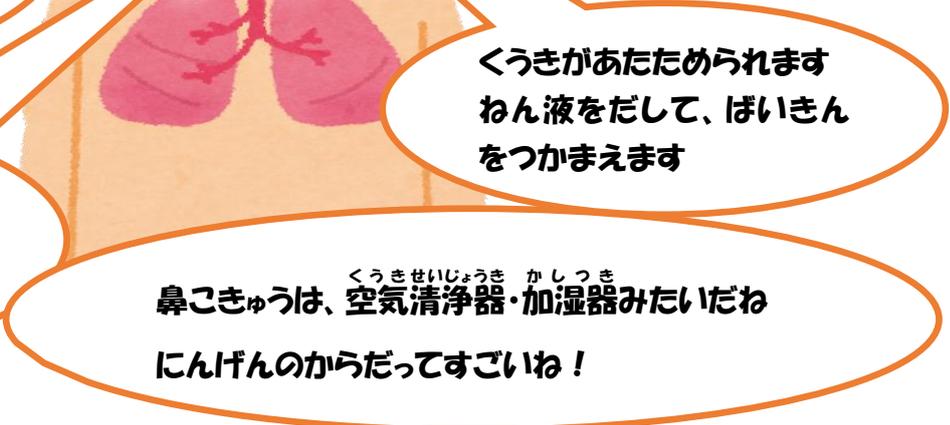
はなみず
ばいきんをからめてそとに
おいだす。かたまつたものが
はなくぞです!



口こきゅう
口がくさくなる
歯ならびがわるくなる
鼻炎の原因
いびき、学力低下…
につながることも



きかん
ねんまくのヒダヒダでばい
きんをつかまえます



くうきがあたためられます
ねん液をだして、ばいきん
をつかまえます

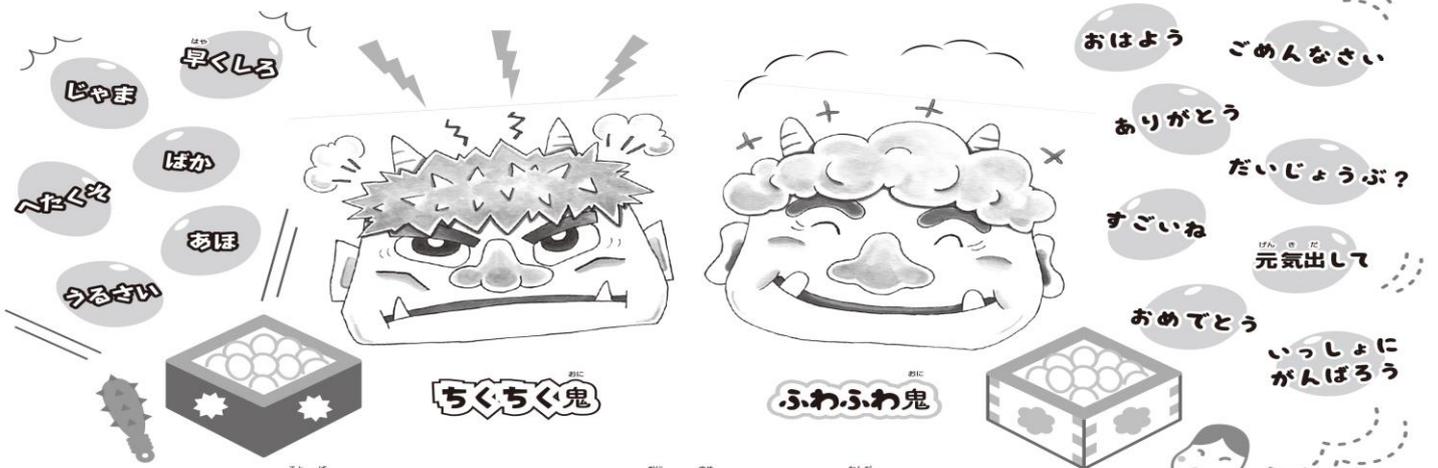
鼻こきゅうは、空気清浄器・加湿器みたいだね
にんげんのからだってすごいね!

はっぴーなきもちですぞしいね!

言葉の力

こんなとき何と云う?

ひとを元気にする言葉と、いやな気持ちにさせる言葉があります。



🌸 こんなとき、どんな言葉をかけますか? ふわふわ鬼の豆をヒントに考えてみましょう。



コロナ自粛が続いてこころがつかれている人が増えています。こころとからだはつながっていて、こころがつからいままだと、頭痛・腹痛などからだの病気になることもあります。あなたのこころはげんきかな? ふわふわ言葉は、言われた人がうれしい、言った人もいい気持ちにしてくれることばです。脳や体にいい影響をあたえます。幸せな気持ちにしてくれたり、やるきをだしたり、心のバランスを整えてくれたりするホルモンが出るのがわかっています。

わたしたちのいろんな『きもち・こころ』。だれかにはなしてみましよう。ふわふわ言葉、たくさんつかってみましよう! マスクをしながら、お友達にも声をかけてみましよう。

☆友達はどんなきもちかな? ☆こえをかけてみまよう! ☆否定しないできてね ☆大人のたすけをかりてもOK



☆こんなことをかんがえると、はっぴーなきもちになれるよ!



自分がとくいなこと すきなこと



たのしかったこと

