

# 2月のほけんだより

2がつのほけんもくひょう  
かせをよぼうしよう!

2月4日は立春(りっしゅん)、春の始まりです。ですが、気温があがったりさがったりして、体調をくずしやすくなります。インフルエンザなどのかせよぼうをころがけましょう。よぼうはやっぱり、**てあらい・うがい・えいよう・すいみん**です。

せきやくしゃみがでるときは、**せきエチケット**「人のいないところにかおをむけて、くちはなをおおう」でやさしいところすごしましょう。

## せきエチケット



## くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。

口元をティッシュや腕などで覆う

マスクをつける

## 鼻はなこきゅうのススメ

くちはとじて鼻(はな)からくうきをすってね

鼻こきゅうは、ほこりやばいきんをつかまえたり、くうきをあたためたり、空気清浄機・加湿器みたいですね! のどがいたくなるのもふせいでくれますよ

## 体も心も 鬼は外!



## おぼえておこう

### 正しい鼻のかみ方

鼻がつまっているとき、「チーン!!」と左右の鼻を同時に強くかんでいる人はいませんか?

鼻水には細菌が含まれており、強くかんだ勢いで細菌が耳の中に流れ込んで炎症を起こし、耳が痛くなったり、耳だれが出たりする急性中耳炎という病気になってしまふことがあります。また、鼻の中の粘膜が傷ついて、鼻血が出ることも…。

### 鼻をかむときは

- ① ティッシュで片方の鼻を押さえる
  - ② 口から息を吸い、ゆっくり少しずつかむ
- 左右交互に何度か繰り返す



めん えき りよく  
免疫カアップ!

わら  
笑って  
からだ  
体も  
こころ  
心も  
げん  
元気

ぶん みんなも幸せに!  
自分もみんなも幸せに!

わら  
笑うと、体に侵入したウイルス  
や細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ!  
風邪などにかかりにくくなります。

わら  
笑うと、脳から幸せホルモンが  
分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



# こころも健康な かみはらっこにな~れ!

こころとからだはつながっています。こころがつらくて、ずつう・ふくつうなど、からだのびょうきになることもあります。

ふわふわ言葉は、言われた人がうれしいし、言った人もいいきもちにしてくれることば。

○幸せなきもち ○やるきをだす

○こころのバランスをととのえる など、脳(のう)や体にいいいきょうがたくさん!

どんなふわふわ言葉をしていますか?  
たくさんつかってみましょう。



じぶんにもやさしいことば  
かけよう!  
じぶんのがんばりをほめよう!  
きょうもいっぱいがんばったね!

こころのげんきがすこしたりない時、だれかに話すことで楽(らく)になることがあります。ともだち、おうちのひと、先生、相談室の先生、カウンセラーの先生...勇気をだしてそうだんしてみましよう。

## ありがとうの魔法のことば

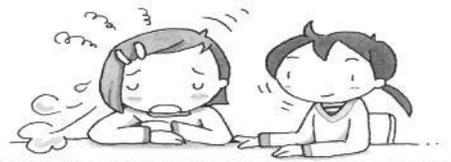
じゆぎょう  
授業でわからなかったところを  
ともだちが教えてくれた



じゆぎょう 発表前  
授業の発表前で緊張しているとき、  
ともだちが明るく背中を押してくれた



おちこんでいるとき、  
ともだちが話を聞いてくれた



.....  
ともだちにやさしくしてもらったら、  
「ありがとう」の魔法をかけましょう。  
魔法にかかった人も、あなたも、  
きっと幸せな気持ちになれます。  
.....

# こころも健康な かみはらっこにな~れ! その2 あなたはやさしくできているかな?

できて  
いるかな?

# やさしさポイント

いつもの自分<sup>じぶん</sup>を振り返<sup>かえ</sup>って、  
〇をつけてみましょう。  
いくつ当てはまるかな?



かんしゃ さいも  
感謝の気持ちを  
つた 伝えている



とも  
友だちのいいところを  
み 見つけられる



ことば  
言葉づかいに  
き 気を付けている



こま ひと  
困っている人に  
しん せつ 親切にできる



げん き  
元気よく  
あいさつをしている



あいて まも  
相手の気持ちを  
かんが 考えられる



あいて み  
相手のほうを見て  
はなし き 話を聞いている



こえ おお き  
声の大きさに気を付けて  
あいさつしている



すなお  
素直に  
あやま 謝ることができる