

# ほけんだより2月号

那覇市立松島小学校 保健室  
H30年2月2日

2月の保健目標

心の健康について考えよう!



## 節分には「福は内! 鬼は外!」

2月3日の節分には、「福は内! 鬼は外!」と叫びながら大豆をまいて鬼(災難)を払い、無事を願う行事があります。豆まきをするときは、自分の中の鬼も「鬼は外!」で追い出してくださいね。

### イライラ鬼

子どもをイライラした気持ちにさせる悪い鬼



好きなことをしたり、悩みを相談したりしてイライラを解消しましょう

### 食べ残し鬼

子どもに好ききらいをすすめる悪い鬼



野菜や魚、何でも残さずよくかんで食べましょう

### ねぼう鬼

子どもを布団の中でつかまえてねぼうに誘う悪い鬼



朝、目が覚めたらすぐ布団から出て顔を洗い、朝日を浴びましょう

### むし歯鬼

子どもを甘いものに誘い、歯みがきをさせない悪い鬼



おやつをだらだら食べたり、歯みがきを忘れたりしないようにしましょう

### メディア鬼

子どもをスマホやテレビに長時間付き合わせる悪い鬼



スマホやテレビは1日2時間以内と決めて、後は外で遊んだり、読書をしたりしましょう

### 夜更かし鬼

子どもを夜おそくまでねかせない悪い鬼



眠っている間に「成長ホルモン」が出ます。おそくても10時にはねるようにしましょう

## あなたの心は元気ですか?

心配なこと、悲しいこと、おこりたくなることは、だれにでもありますが、このような気持ちを持ちつづけていると心が元気でなくなってきました。いやな気持ちを持ちつづけないために、うまく気持ちをきりかえることが大切です。

### 気持ちのきりかえ方



好きなことをして気分をかえる。



だれかに自分の気持ちを聞いてもらう。



気持ちがしずまるまでのんびりする。



自分の気持ちをていねいな言葉で相手に伝える。

## 気をつけよう!

### 県内インフルエンザ

#### 警報発令中

松島小のインフルエンザでの欠席者

4人 (A型3人、型不明1人) 2/1時点

インフルエンザ予防を心がけよう

- (1) 手洗い・うがい... 食事の前・外出後
- (2) 咳エチケットの実行とマスクの着用
- (3) 空気の入れ換え
- (4) バランスの良い食事と十分な睡眠

## できていますか? せきエチケット!

### せきエチケットのポイント

#### せきやくしゃみをするときは...

- ハンカチやティッシュで鼻と口をおおう
- 人から顔をそむける

ハンカチなどが無いときは、うでなどで鼻と口をおおひましょう

※せきやくしゃみが出る人はマスクをしましょう!

#### つばや鼻水が手についたら...

- せっけんで手を洗う
- 鼻水がついたティッシュはすぐに捨てる

学校歯科医の眞座先生より

歯みがきもインフルエンザ予防になります。手洗い・うがいと合わせて、ていねいな歯みがきも実行しましょう!



ストレスをためないようにはしよう



心と体が元気!