

ほけんだより 2月

桜学園 九重小学校 保健室

春のように暖かい日があったり、冷たい風が吹いて寒い日があったりと、体調管理が難しいですね。半袖短パンで過ごしている子ども達を見ると、やっぱり子どもは風の子なんだなあと思えます。

ただ、肌の乾燥が気になります！露出している手足を見ると、カサカサで白くなっています。入浴後に保湿クリームを塗るなどして、肌のバリア機能を守っていきましょう。

こころおだやかに過ごしたいね♡

♡心の温度計♡



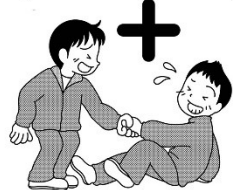
「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのぼをはなれる かずをかぞえる(6びょう)



いかり もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!

(たすけあって)



(声をかけあって)

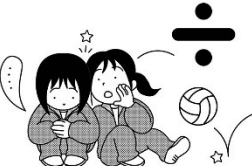


やさしい生活をおもいやり算で

(ひきうけて)



(いたやうて)



楽しいことしようよ!



自分が無条件で「楽しい!」と思えることを探しておこう

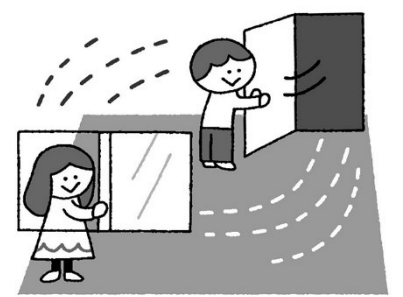
覚えよう! やってみよう! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



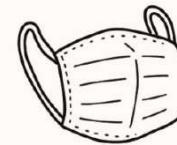
換気しよう、家でも学校でも! 部屋の空気が汚れる前に

もうはじまっている?! 花ふん症

花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。



●マスク



鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

●メガネ/ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



●ぼうし



頭(かみの毛)には花ふんがつきやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

●コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。

