



いつも * にこにこ *

ほけんだより No.13
令和2年3月2日
沢地小学校 保健室

おうちの人といっしょに読んでね

新型コロナウイルスは接触感染、飛沫感染でうつると言われています。感染拡大防止のための対策は、インフルエンザと同じ手洗い、換気、マスク(咳エチケット)です。発熱等かぜ症状があるときは、無理せず外出を控えるなど焦らず対応をお願いします。

新型コロナウイルスについての情報は首相官邸、静岡県ホームページなどで入手できます。



首相官邸
HP



静岡県
HP



今月の保健目標

けんこう生活のはんせいをしよう

1年間の健康チェック

今年1年、がんばったことに印をつけよう!

- はやねはやおきをした
- いつも正しい姿勢ができた
- ごはんの後に歯みがきをした
- 手洗い・うがいをした
- 外で元気に遊んだ
- スキキライせず何でも食べた
- 毎日ハンカチとティッシュを持っていた



7つできた!

すごい!

その調子で健康習慣を続けよう

4~6つできた!

もう少し!

できなかったことは、新しい学年の目標にしよう

1~3つできた!

がんばって!

ほかの健康習慣も取り入れてみよう

どれもできなかった

がんばん!

まずは、できそうなものから取り組んでみて

知っていますか? 化学物質過敏症「香害」



人工的な香りを加えた化粧品や柔軟剤などの香りに含まれる化学物質によって頭痛や吐き気、めまいなどの症状を起こす化学物質過敏症の人が少なくありません。日常生活に支障が出ていても、認知度はまだ低く、理解があまり得られず悩む人も多いです。香りを伴うものは、使用量を守って使いすぎに注意しましょう。

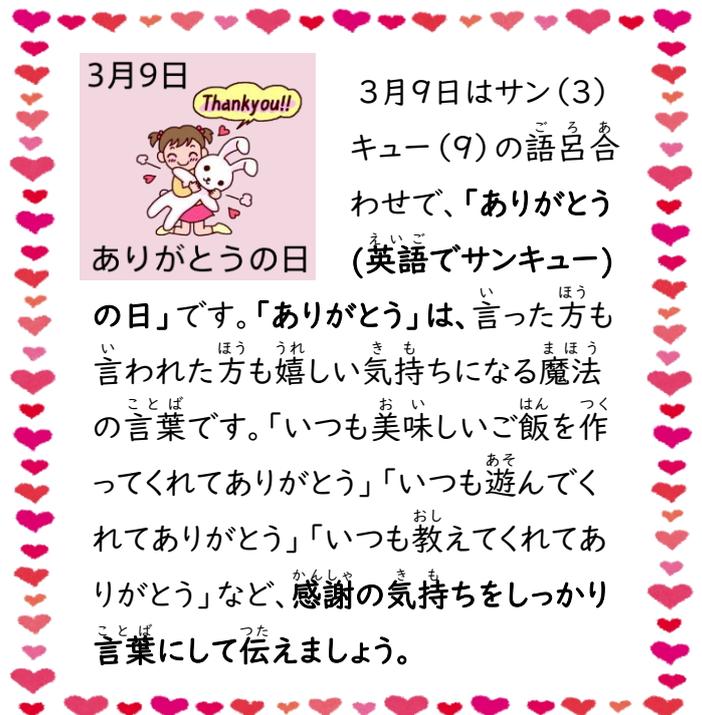
～出席停止通知について～

2月より、インフルエンザに罹患し、回復して登校後出席停止通知書をお渡ししていましたが、その他の学校保健安全に基づく出席停止についても同様に出席停止通知をお渡しすることになりました。ご確認ください。

3月9日

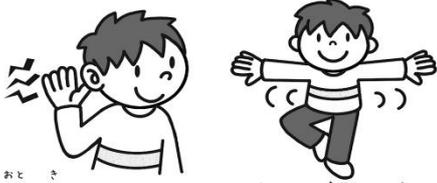


3月9日はサン(3)キュー(9)の語呂合わせで、「ありがとう(英語でサンキュー)の日」です。「ありがとう」は、言った方も言われた方も嬉しい気持ちになる魔法の言葉です。「いつも美味しいご飯を作ってくれてありがとう」「いつも遊んでくれてありがとう」「いつも教えてくれてありがとう」など、感謝の気持ちをしっかり言葉にして伝えましょう。



さん(み)がづ みっか
3月3日
みみ ひ
耳の日

みみ
耳にはこのようなはたらきがあります



おと き
・音を聞く
おと
・音のする方向を知る

・からだのバランスをとる
みみ なか ぜんてい
(耳の中の「前庭」という
ところで)

はな
鼻をかむときは……



かたほう
片方ずつ

ゆっくり
すこ
少しずつ

つよ
※強くかむと耳を
いためることが
あります。

ぜんぶ知ってる？ 耳のことわざ

5つの耳のことわざ、それぞれどんな意味？ ①～⑤とア～オをつなげてね！



ねみみ みず
寝耳に水 ①

ア. ほかの人が意見や忠告をしても、まったく効果がでないこと。



うま みみ ねんぶつ
馬の耳に念仏 ②

イ. かくしごとは、いつどこで誰が見たり聞いたりしているかわからないということ。



かべ みみ しょうじ め
壁に耳あり障子に目あり ③

ウ. 指摘やアドバイスは、なかなか素直に聞き入れられにくいということ。



みみ みみ ひだり みみ
右の耳から左の耳 ④

エ. 突然のできごとでびっくりすることのたとえ。



ちゅうげん みみ さか
忠言は耳に逆らう ⑤

オ. 何を聞いてもすぐに忘れてしまうことのとえ。

〔ア…⑤〕〔イ…④〕〔ウ…③〕〔エ…②〕〔オ…①〕

心の健康

Vol.1 「言葉のパワー」

なかま たんにん せんせい かっこうせいけつ たの
クラスの仲間や担任の先生との学校生活をもっと楽しくしよう！

言葉のパワーはすごく大きいので、いい言葉も悪い言葉も、たった一言でも、大きな影響があります。意識して言葉を使うことで、なりたい自分や気分になっていきます。続けてみてね！

げんき で ことば
元気が出る言葉

ことば
うれしくなる言葉

きも おつ
気持ちが落ち着く
ことば
言葉

きっとできる

がんばろう！

よし、やるぞ！

ありがとう！

たのしいな♪

ワクワク♪

だいじょうぶ
だいじょうぶ

なんとかなるさ

ま、いっか



ことば ひょうじょう どうさ いしき
言葉・表情・動作を意識してみよう、気分がかわるよ！