



がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標
 てあら
**手洗い・うがいを
 しっかりしよう!**

東大成小学校保健室

2月4日は立春、暦の上では春の始まりですが、2月はまだまだ寒い日が続きます。寒いときこそ、頑張って体を動かしましょう。外での運動で体を動かすことは、早寝早起きや3食摂るといった正しい生活リズムとつながりがあるほか、視力低下を予防するなど、体や心の成長のためにも大切です。

2月は「全国生活習慣病予防月間」です。自分の生活習慣を見直してみましょう。



インフルエンザや胃腸炎などの感染症を予防できます。手洗いは衛生の基本です。

「手洗い・うがい」で病気を予防しよう!

2月の保健目標は「手洗い・うがいをしっかりしよう」です。1月は、胃腸炎などお腹の症状を訴える人が多かったです。水が冷たい時期ですが、ノロウイルスに負けないためにも、とくに食事の前・トイレの後、石けんでしっかり手を洗い、ウイルスが口から入らないようにしましょう。

手洗いのポイント この部分はこう洗おう!

昨年ものせていますが、しっかりできていますか?

石けんは、ウイルスをはがれやすくしてくれるので、よく洗いましょう。

ばい菌やウイルスは、水で洗い流してお落としましよう。

1 手のひら、手のこう
両手をあわせて、よくこする

2 指のあいだ
両手を組むようにして、よくこする

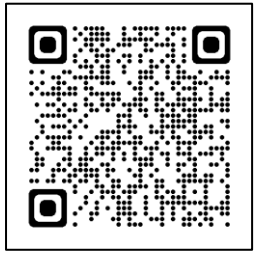
3 指先、ツメのあいだ
もう一方の手のひらにあてて、よくこする

4 おやゆび親指、てくび手首
もう一方の手でつかんで、ねじるようにする

2月の生活目標は「健康な生活を心がけます」です。生活目標についてのお話の中で紹介した「感染症」については、下のQRコードを読み取るとウェブサイトで見ることができるので、家で復習してみてください。これからも元気に活動するためにも、様々な病気にならないためにも、自分自身で「健康的な生活習慣」を身に付けられるようにがんばりましよう。

その他にも、健康づくりやからだの事を知りたい場合は、「まんがヘルシー文庫」で検索してみましよう。<https://www.otsuka.com/jp/comiclibrary/>

「まんがヘルシー文庫」は、保健室にもあります。



「まんがヘルシー文庫」
ノロッチに負けるな!
どうやって感染するの?

目を使ったら・・・
「まばたきストレッチ」
～ロート製薬より～



児童朝会での保健委員の発表では、視力低下を予防するためには、目の健康を考えた生活習慣が大切というお話がありました。タブレットなどを見た後は、目の体操をしてみましよう。



心のエネルギーが少なくなっているときって？

悩みや不安があると、元気がなくなってしまいますね。
 心の中は見えませんが、心の元気がなくなると、食欲がなくなったり、よく眠れなかったり、頭やお腹が痛くなったり別の形で見えてきます。
 そのときは、休むなどリラックスすること、外で体を動かしたり、本を読んだり、音楽を聴いたりするのもいいですが、誰かに相談したり、話を聞いてもらうのもおすすめです。

こんな日・こんなときは注意！

- 晴れた日
- 空気がかわいている日
- 気温が高い日
- 風が強い日
- 雨が降った日の次の日

これらは、あるものが飛びやすい条件です。そのあるものとは…花粉です。出かけるときは、ぼうし・メガネ・マスクでガード！ ツルツルした素材の服は花粉が付きにくいです。からだについた花粉は家に入る前にはらい落とし、顔や手についた花粉は洗って流しましょう。

寒いときは、優しい言葉で心もポカポカにしよう！

できているかな？
やさしさでドカンゴ
 いつもの自分を振り返って、
 ○をつけてみましょう。
 いくつ当てはまるかな？

<p>感謝の気持ちを伝えている</p>	<p>友だちのいいところを見つけられる</p>	<p>言葉づかいに気をつけている</p>
<p>困っている人に親切にできる</p>	<p>元気よくあいさつをしている</p>	<p>相手の気持ちを考えられる</p>
<p>相手のほうを見て話を聞いている</p>	<p>声の大きさに気をつけてあいさつしている</p>	<p>素直に謝ることができる</p>