

えがお



「鬼は～外！ 福は～内！」

2月といえば、節分の豆まきがあります。「鬼は～外！福は～内！」という掛け声には、悪いものを追い払い、良いものを呼び込もうという願いが込められています。今年も北村小学校の子どもたちが病気にかかることなく、健康な生活を送れることを祈っています。

今年の節分は2月2日。節分の日が2日になるのは、明治30年以来、124年ぶりのことだそうです。



春が近付いています

寒い日が続きますが、暦の上では春の始まりを迎えようとしています。

「もうすぐ春かな？」と感じる頃、気を付けなければならないのが花粉症です。まだまだ風邪や感染症にも気を付けたい時期ですが、どちらにも負けない体を作るポイントは同じです。子どもたちが元気に過ごすためにも「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」を意識した生活を送るよう、ご家庭でもお声掛けをお願いいたします。

お子さんに当てはまる症状は
ありませんか？

かぜ？
花粉症？

セルフ
チェック表

花粉症		かぜ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある

花ふん症にそなえよう！ミニクイズ



まだ冬の寒さが続いています。早い人では1月くらいから花ふん症の症状が出始めます。また、今までまったく平気だった人でも、とつぜんになってしまうこともありますから、基本的なことはぜひおぼえておきましょう。

Q1. 花ふんが飛びやすいのは？

- ① 雨がふる前
- ② 雨がふっているとき
- ③ 雨がふった後



Q2. 花ふんがつきにくい服は？

- ① ツルツルした服
- ② ザラザラした服
- ③ モコモコした服

Q3. 花ふんから目を守る時、もっとも効果があるのは？

- ① コンタクトレンズ
- ② メガネ
- ③ ゴーグル



お子さんと一緒に
ご覧ください。

こころ ちょうし
心の調子, どうですか?

～ 今の気持ちは, どんな感じ? ～



2月の保健目標は「心の健康について考えよう」です。

血が出てしまったところにはばんそうこうを貼ったり, 熱がある時はゆっくり休んだりするなど, 体の調子が悪いときには手当をしますよね。では, 心が傷ついてしまったときはどうするのでしょうか? そのような時は, 体と同じように, 心にも応急手当が必要なのです。

手当が必要なとき

手当

あっちいこう

受け入れてもらえなかったとき

悩みが頭からはなれないとき

ダメだ

まだまだ

自分のことが嫌いになりそうとき

ひとりぼっちだと思ったとき

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると, 呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると, 今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって, 解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに, 誰かに話す, 1人の時間を作る, 本を読む, 大きな声で歌うなど, こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものではありません。

自分に合った手当の方法をさがしてみましょう。