



のびのび

令和4年2月10日

豊松小 保健だより

No. 11

朝の冷え込みが一層厳しく感じられるこの頃です。みなさん、寒いからといってうちの窓を閉め切っていませんか？長い時間空気の入替えをしない部屋は、ウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。手洗い・うがいも忘れずに！



Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと
静かにしてよ！



なんで連絡
くれなかったの？



Iメッセージ



もう少し静かにして
もらえると嬉しいな



連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな

ありがとう

は魔法の言葉

友だちにやさしくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えていませんか？感謝の言葉を口にする、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

セロトニン

心のバランスを
整える

エンドルフィン

痛みを和らげる

ドーパミン

やる気を出させる

オキシトシン

幸せな気持ちに
してくれる



体の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言われた人も、やさしい気持ちになる魔法の言葉。

「ありがとう」って今日何回言いましたか？

その“しんどい”もしかして 空気くうきのせい？

し きょうしつ
閉めきった教室だと...



がっこう
学校では CO₂モニターで
かん きょうきよう 換気状況を「見える化」、
かん き 換気に気をつけています。

どうしてかな？

<p>1 にさんかたんそ 二酸化炭素が たまるから</p>  <p>みんなの吐く息で にさんかたんそ 二酸化炭素の量がど んどんアップ。体の ふちよう 不調につながります</p>	<p>2 ウイルスが たまるから</p>  <p>くうき 空気中をただよう さいきん 細菌やウイルスが体 からだ に入り込むリスクが はい こ 高まります</p>	<p>3 ホコリや ダニ・カビが 増えるから</p>  <p>アレルギーの原因 になります。知らな あいだ す こ い間に吸い込んでし まっているかも...</p>
---	--	---

みんな
みんなで協力して
空気くうきを入れ替えよう



- ◆ たいかくせんじょう 対角線上にある窓やドアを
あけて空気の通り道をつくる
- ◆ やす 休み時間ごとにこまめに換気する

この症状しょうじょうは
もしかして...

- ☒ つづ 続けて何度もくしゃみが出る
- ☒ どう めい 透明な鼻水が出る
- ☒ め 目のかゆみがある
- ☒ ねつ 熱やのどの痛みは
ない



あてはまったら、花粉症
かもしれません。一度、
せんもん 専門のお医者さんに診て
もらいましょう。

かふんしょう

花粉症

対策はOK?

