



こんげつ ほけんもくひょう て
今月の保健目標：手あらいをていねいにしよう

インフルエンザ^{など}の感^{かん}染^{せん}症^{しょう}がまだまだ流行^はっています。寒いですが、換^{かん}気^きや手洗^{てあら}いをして、自^じ分^{ぶん}の健^{けん}康^{こう}もみん^{けん}な^{こう}の健^{けん}康^{こう}も守^{まも}りましょ

今^{こん}月^{げつ}の保^ほ健^{けん}目^{もく}標^{ひょう}は、「手^てあ^らい^いを^てい^ねい^にし^よう」です。指^{ゆび}先^{さき}(つめ^あの^いだ^だの^あい^だ間^ま)や指^{ゆび}の^あい^だ間^ま、手^てく^び首^{くび}は、あ^らの^こ洗^{あら}い^の残^{のこ}し^の多^{おほ}い^ば場^{しょ}所^{じょ}です。せ^つけ^んを^{つか}使^{つか}っ^て、て^てい^ねい^に手^てを^{あら}洗^{あら}い^まし^よう。



めん えき りよく
免^{めん}疫^{えき}力^{りよく}アッ^ップ!

わら
笑^{わら}うと、体^{からだ}に侵^{しん}入^{にゅう}したウイ^うル^るス
や細^{さい}菌^{きん}をやっ^やつ^つけ^けてく^くれ^れるナ^なチュ^{ちゅ}
ラル^らキ^きラー^ら細^{さい}胞^{ぼう}がパ^ぱワ^わー^あッ^ップ!
か ぜ
風^か邪^ぜな^などにか^かか^かり^りに^にく^くな^なり^りま^ます。

わら
笑^{わら}っ^て体^{からだ}も心^{こころ}も元^{げん}気^き

じ ぶん も みんな も 幸^{しあ}せ^わに!
自^じ分^{ぶん}もみ^みん^んな^なも幸^{しあ}せ^わに!

わら
笑^{わら}うと、脳^{のう}か^から^ら幸^{しあ}せ^わホル^しモン^{こう}が
ぶん^{ぶん}び^つ分^{ぶん}泌^びさ^され^れてプ^ぷラ^らス^す思^し考^{こう}に。笑^{わら}っ^て
い^いる^るあ^あな^なた^たを^を見^みた^た周^{まわ}り^りの^{ひと}人^{ひと}もき^きっ
と^え笑^が顔^おにな^なり^りま^ます♪





花粉症 3本勝負!

クイズに正解して
花粉症たちに
勝利しよう!

1 ひつつきむし

花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし&綿素材の服



サンバイザー&ウール素材の服

こたえ

ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪の毛につかないように、つばの広いぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり

花粉

「入れない」のはどっち?

マスク&メガネ



おしゃぶり&アイマスク

こたえ

マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクは周りが見えないから危ないよ…。

3 しがみつ

花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う&うがいをする



足を洗う&大声を出す

こたえ

顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら、顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか? 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。



おうちの方へ

- ・インフルエンザ等の感染症が流行っています。手洗いやうがい、必要に応じたマスクの着用など、引き続き、感染症対策のご協力をお願いします。
- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、2月6日（火）・20日（火）・27日（火）の10時～16時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら担任または養護教諭へお知らせください。
- ・心の相談員の年代司穂先生は、2月2日（金）・5日（月）・7日（水）・9日（金）・14日（水）・16日（金）・19日（月）・21日（水）・28（水）の9時30分～15時30分の勤務です。相談を希望される場合も同様にお知らせください。

