ほけんだより

2月

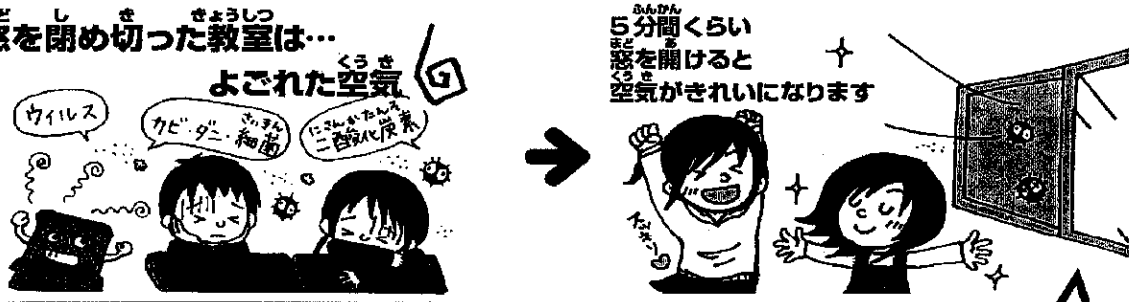
令和５年２月１日
品川区立清水台小学校
校　長　：深尾　剛
養護教諭：上村　優理子

２月になりました。２月４日は「立春」です。寒さのピークを迎え、徐々に春めいた気温や天候になっていきますが、まだまだ寒い日が続きます。日中は暖かい日があっても、とくに朝の登校中や、下校して放課後遊びや習い事などの後は、日中と比べて気温が下がり寒くなります。重ね着をしたり上着を用意したりして、脱ぎ着するなど服装を工夫して寒さから体を守りましょう。

引き続き、手洗い・うがいをこまめに行い、早寝早起き朝ごはんで規則正しい生活を送りましょう。ご家庭での毎朝の健康観察もお願いします。

教室の空気を入れかえよう！

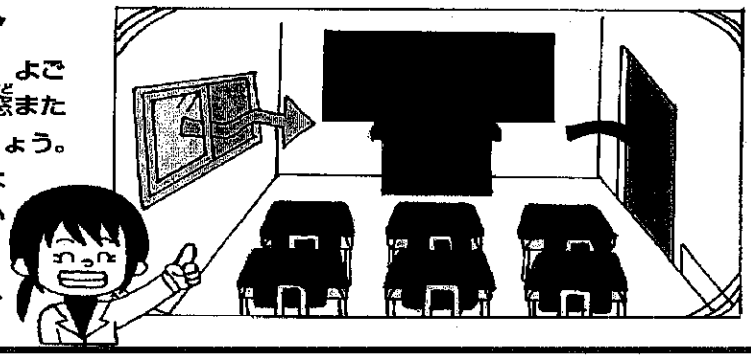
教室で暖房やストーブをつけているときに窓を全部閉め切っていると、空気はどんどんよごれてしまいます。空気がよごれると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりして、授業がつらくなることがあります。そうならないために、休み時間ごとに空気の入れかえをしましょう。



換気のポイント

★新しい空気を教室に取り入れ、よごれた空気を外へ出すために、窓またはドアを２カ所以上開けましょう。片方だけしか窓が開いていないと、なかなか空気が入れかわりません。

★換気の時間は１時間に１回、５分くらいが目安です。



手洗いのポイント

・せっけんで30秒かけて洗う

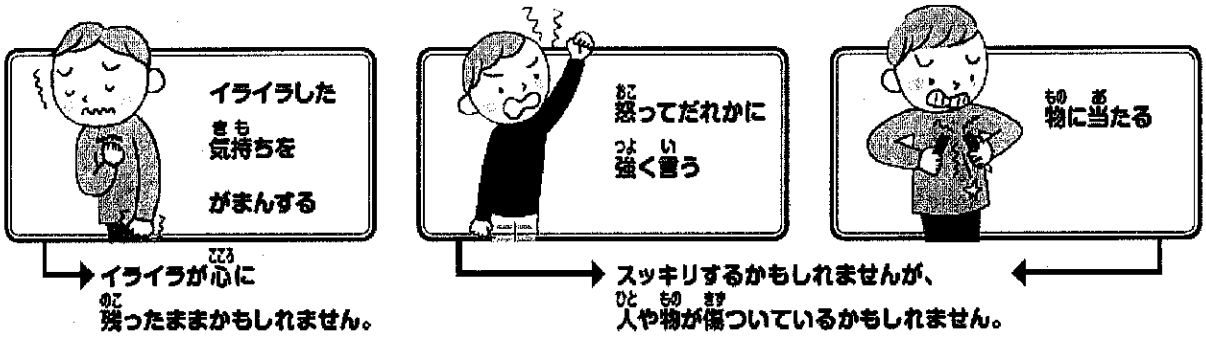
・とくに爪の間（指の先）、指の付け根、手首の洗い忘れには気を付ける

・せっかくきれいに洗った手だから、きれいなハンカチでふきましょう！

・アルコール消毒は、手洗い後、水気をふき取ってからすると効果的です。

～ストレスやイライラとうまくつきあおう～

誰にでも思い通りにならなくて、あせったり、落ち着かなくなったりすることがあります。そんなとき、どうしたらいいでしょうか？



そんなときには・・・

① 静かな落ち着ける場所へ行く

②目を閉じて深呼吸して、気持ちが落ち着くのを待つ

③何が自分をイライラさせているのか考える

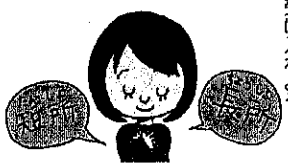
④誰かに話して聞いてもらう

自分を好きになろう！

やってみよう

①自分を受け入れる

短所も長所も受け入れよう。



②自分を励ます

"やればできる!!"の気持ちを大切に…

③自分をほめる

何かをやりとげたら小さなことでもほこりをもとう。

④自分を大切にする

だれか他の人のようにならなくて大丈夫。あなたはあなたです。

⑤自分を信じる

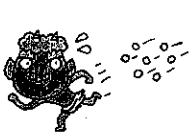
いつも自分に正直でいよう。

⑥自分を愛する

自分というかけがえのない存在をあるがまま愛そう。

⑦自分だけの時間をもつ

一人で過ごす楽しみを見つけることも大切。



2月3日は節分

みなさんのお家では、2月3日に豆まきをしますか？

「鬼は外！福は内！」

その豆まきで使っているのは大豆です。1粒の大豆は小さいけれど、栄養がたっぷり入っているといわれています。