

ほけんたより 2月

令和2年2月3日
春江小学校
保健室

手あらい

手洗いのポイント この部分はこう洗おう!

手のひら、手のこ

指のあいだ

親指、くびて手首

もう一方の手のひらにあてて、よくこする

もう一方の手でつかんで、ねじるようにする

うがい

《フクフクうがい》

口の中の菌やウイルスを落とします。口を開じたまま、フクフクと少し強めに口の中をゆすぎましょう。

《ガラガラうがい》

のどについた菌やウイルスを落とします。上を向き、のどの奥までとどくようにして口を開け、ガラガラと音を出すように15秒ほど続けましょう。

1回
フクフクを1回
ガラガラを最低3回
行いましょう!

マスク

自分のせきやくしゃみで感染を広げることを防げます。

せきやくしゃみによる感染からどのどを守ります。

2月3日は節分。「鬼は一外！福は一内！」の元気なかけ声とともに、病気をせず健康でいることを願って、たくさんの豆が飛び交いますね。でも、空気中を飛んでいるのは豆だけではありません！目に見えなくても、インフルエンザやかぜのウイルス、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ油断せず、手あらい・うがい、規則正しい生活を心がけましょう。

ことば ～考えよう！“言葉のチカラ”～

深く考えずに言った言葉が、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、その言葉の責任は言った人にあります。

自分が言わいたらどんな気持ちになるかな？みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんな言葉が春小にますます増えていくかもしれません。

言葉には、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力があります。言葉を言うとき、「自分がこう言ったら、どう思うかな？」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考える…。そんなことを心がけていきたいですね。

『笑う門には福来たる』ということわざを知っていますか？「笑うことで自然と幸せがやってくる」という意味です。最近では、笑うことで、「NK（ナチュラルキラー）細胞」という、病気の菌と戦う免疫細胞が活発になり、かぜなどにかかりにくくなると言われています。笑いは、人を幸せにするだけでなく、実は健康（体）にもいいということですね。

おわら 大笑いしなくても、笑顔だけでも効果はあるようです！