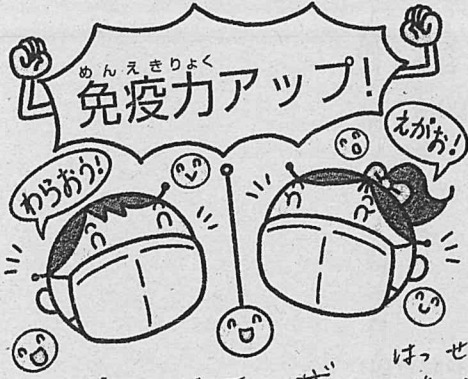


# 冬は花粉より2月

R4. 2.25 伊敷小ほげんしつ



インフルエンザの発生は、今のところありませんが、  
 新型コロナウイルス感染症にかかった人は、早く良くなり  
 なるように♡♡ かぜをひいている人も、早く良くなりますよ  
 うに♡♡ 早寝・早起き、「バランスのいい食事」「できど  
 な運動」をびがけて、寒さに負けない体を作りましょう!

## 鼻の正しいかみ方できていますか?

- ① ティッシュを当てる
- ② 片方の鼻のあなをふさぐ
- ③ あいている鼻からこきざみに息を出す



ここが大事!!  
 両方のあなから一  
 気にかんだり、つよ  
 くかんだりすると、  
 耳が痛くなったり鼻  
 血が出たりしてしま  
 うかもしれません。



# 二月♡寒さに負けず元気よく過す。

なぜカゼはひくなの?

病気になることを「病気になる」といいますが、カゼの時だけ「ひく」というのはなぜでしょう?  
 大昔の中国ではカゼをひいたとき、「悪い空気(風)が体に入った状態」だと考えられていたそうです。この悪い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現か



ら、他の病気のように「かかる」ではなく「引く(ひく)」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話のもとになっているのだそうです。  
 まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないよう、うがい・手洗いでブロックを!



## ひきかき 感染症対策



1人ひとりのしかりと!!

この症状はカゼ? それとも花粉症?

	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
発熱	微熱(38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ



気になる症状がある人は相談してくださいね



# それ、だれかの心をキズつける行為じゃないですか？

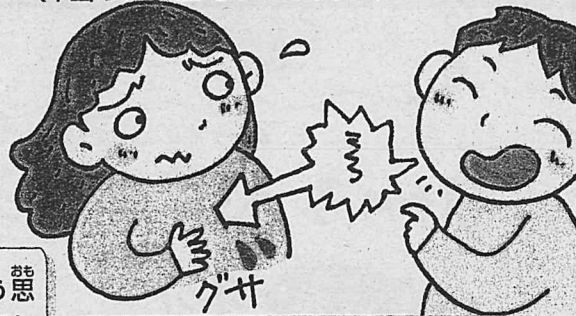
成長期せいちょうきのみなさんは、体かただけでなく、心こころも成長せいちょうしています。まわりの人ひとと仲良なかよくしながら、相手あいての心こころも自分の心こころも大切たいせつに、けんこうな心こころを育てそだてていきたいですね。

ちょっと思おもいついて落書らくがき...



自分がされたらどう思おもう？もし、すでにしてしまっていたら、どうしたらいい？→①へ

ズバツいとってあげるのが親切しんせつでしょ？  
(本当ほんとうのことだからいいでしょ？)



グサ  
言ったほういは忘れても、言われたほういは一生いっしょう忘れられないこともあるよ→②へ

だれだれかのうわさは、できるだけ多くおほくの人に伝えつたえたい！



自分がうわさされていたらどう思おもう？次第しだいに内容ないようが変わっちゃうこともあるよ→③へ

みんな言いっているし、私もわたしいいよね！



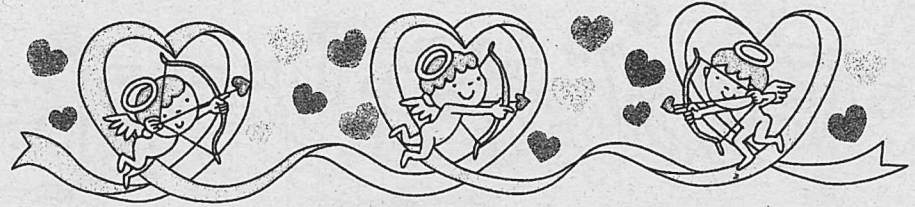
一緒いっしょになって人の悪口わるぐちを言いうのは、本当ほんとうの友だちともなのかな？→④へ

たとえば、上の4つには、こんな気づきがあるみたい。

- ①本当にごめんごめんなさい！すぐにちゃんと消けすから！（すぐ謝あやる）
- ②キズつけるような言いい方かたをしてしまっまごめんね。本当ほんとうは…って言いいたかったんだ。（優しい言いい方かたを考かんえる）
- ③本人ほんじんがいないところところで話わすのは悪口わるぐちって思おもわれそうだから、やめておおこう。（加かわらない）
- ④みんなが言いっていることことって、もしかしたらいじめになるんじやないかな…？（加かわらない。または、やめるように伝つたえる）



心のキズは、あたたかい心こころでいやせませう！



## たくさんの言葉ことばで会話かいわする鳥とり では、人は…？

シジュウカラやヤマガラなど、日本にほんのあちこちにいる野鳥やちようたち。約200種しゆの鳴き声なまこゑを使い分つかけて「鳥語とりご」で会話かいわをしているって、知しっていますか？



しかも、驚おどろくのが警戒けいがいしながら集あつまれ

…と文章ぶんしょうのように鳴き声なまこゑを組み合あわせて話わすこと。天敵てんてきの接近せつしんやエサの場所ばしょを知らせ合あい、自分じぶんたちの身みを守るためためにコミュニケーションをとっているのだそうです。



さて、みなさんは、先生せんせいや友だちとも、おうちの人ひとに何か言いわれたとき、知らないとかあっちのようように1つひとつの言葉ことばで返事へんじをしていませんか？ せっかくたくさんたくさんの言葉ことばがあるのに、もったいないですよね。気持ちきもちをきちんと伝つたえるためには、何なんて言いえ方がいいのかな？

おなさんの心こころと体からだのすこやかな成長せいちょうを願ねがってね。