

ほけんだより 2がっ

鹿児島市立明和小学校 令和5年2月1日(水)



まだまだ寒い日が続いています。
1月から全国的に新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが流行し、まだまだ猛威をふるっています。自分でできる予防をしていきましょう。

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。
この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にいる「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか
自分のことが嫌い
怒られたらどうしよう...



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。
そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。
さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！



for you

2月の保健目標は「心の健康を考えよう」です！

最近、心があたたかくなった明和小での出来事...

毎朝、保健室に来て元気に朝のあいさつをしてくれる2人の1年生。休み時間に「先生、カットバンをください！」と2人で来室しました。2人ともケガをした様子ではないので、その理由を聞くと...。「担任の先生がケガをしたんです！」と私にも教室にかけつけると、担任の先生は、驚いたお顔。「きっと私の指のちょっとしたキズを見て、痛そうだと思ったんでしょう。何も言っていなかったけど。」と微笑まれました。子供たちの優しい心にふれ、私の心もあたたまりました。まだ寒さの続く2月ですが、あたたかい心で元気に過ごしたいですね。

感染症予防を続けていきましょう！

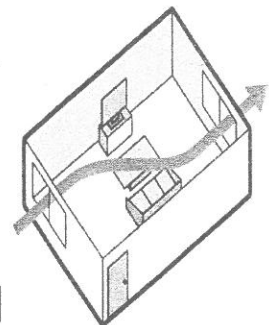
<p>てあら 手洗い・うがい</p>	<p>かんき 換気</p>	<p>バランスのよい食事</p>
<p>てきど 適度な運動</p>	<p>リラックス</p>	<p>じゅうぶん 十分な睡眠</p>

感染症予防で大切なのが、「換気」であると言われています。明和小学校では、各クラスに二酸化炭素濃度測定器を置いて、換気されているか確認するようにしています。

(新型コロナウイルス感染症の予防目安は、二酸化炭素濃度が1,000ppm以下です)

冬場の効果的な換気の方法

- 換気扇を回す、換気口を開けるなど機械設備を活用
- 暖房で室内を暖めた後、暖房を入れたまま窓を開ける
- 開ける窓は対角線上にある2カ所
- 寒い場合は、30分に1回3、4分程度を目安に



(ダイキン工業ホームページなどを参考に作成)