



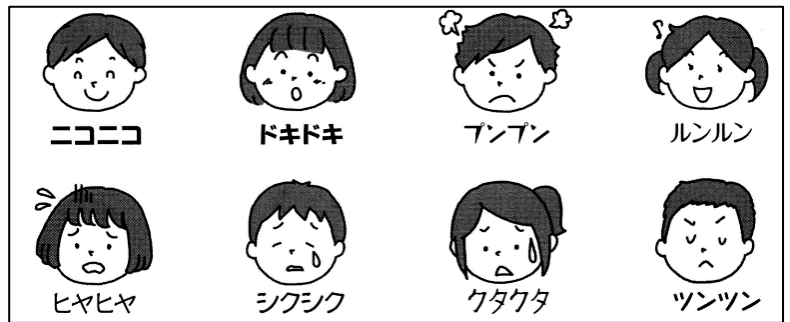
三国西小学校
ほけんたいより
R5. 2. 6

たくさん雪が降りました。雪が降ると同時に、インフルエンザも流行しています。インフルエンザウイルスは、冷たく、乾燥した空気が大好きなので、冬に流行します。予防方法は、基本的にはコロナウイルス感染症と同じですが、インフルエンザウイルスは、湿気と暖かい空気に弱いので、喉をいつもしめった状態にしておくことと予防の効果があります。温かい緑茶をこまめに飲むようにしましょう。また、目や鼻を触らないように気をつけることも予防として大切なことです。

2月の保健目標
心の元気について
考えよう

あなたのココロ、元気ですか？

《いまの気持ちはどんな感じ？》



《自分の気持ちをあらわしてみよう！》
わたしたちは、生活の中でいろいろな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎているのではないでしょうか。気持ちをおさえつけていると、体に良くない影響が出ることもあります。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていると上手に出来るようになります。

すいみん・朝食調べより

3学期が始まって1週間後から、すいみん・朝食調べを行いました。平日は、ほとんどの人が毎日朝ご飯を食べていました。平日の朝起きる時刻や夜寝る時刻を守ることが出来なかった人は、9月よりも少し増えていました。寒いからかなあとと思いますが、これから少しずつ暖かくなっていくので、自分の決めた目標を守ることができるようになります。中には、9月より早く起きたり、早く寝たりと改善できていた人もいました。良い習慣をこれからも続けられるといいですね。

