

ほけんたより2月

令和4年度
名古屋市立
豊臣小学校

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...



2月3日は節分。「鬼は外！福は内！」と豆をまいて、一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。あなたの中にいる「鬼」は何ですか？心の中に「鬼」が住みつき、後ろ向きな気持ちになってしまっている人は、1日の終わりに「今日もいっぱいがんばった！」と自分に言葉の「豆」をまいて、心の「鬼」を追い払いましょう。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

こころ けんこう
心も健康になろう



例

あ	り	こ
と	が	む
う	そ	ぶ
み	し	れ

① タテ・ヨコ・上・下に文字をつないで、「うれしい気持ちになる言葉」

⇒ **ふわふわ言葉**を探そう。一回使った文字は使わないよ。

大切なのは
相手を思いやる気持ち



② 使わなかった文字をつなげて色を塗ると、どんな形が現れるかな？

あ	り	ご	め	ん	き	て	お	つ	か	ね
と	が	む	へ	な	さ	す	を	ぬ	れ	い
う	そ	う	ぶ	す	い	あ	め	で	ほ	い
み	し	れ	う	い	の	じ	お	と	う	や
す	い	じ	よ	し	る	よ	う	ま	た	ら
こ	だ	い	た	の	な	ち	ず	し	あ	わ
お	せ	た	よ	り	に	だ	も	た	め	や
は	よ	ひ	が	ん	な	か	と	む	て	つ
で	う	て	り	ば	つ	ま	の	や	み	よ
き	き	つ	だ	あ	て	う	げ	さ	し	う
る	れ	い	う	よ	れ	き	ん	ね	い	よ

ヒント ⇒ (字が) きれい ・ (一緒に) やってみようよ ・ (〇〇さんなら) できる ・ ごめんなさい ・ すてき
ありがとう ・ てつだうよ ・ がんばって ・ おはよう ・ やさしいね ・ だいじょうぶ ・ たよりになる ・ なかま
いいね ・ うれしい ・ おつかれ ・ じょうず ・ ともだち ・ たのしい ・ またあした ・ おめでとう ・ げんき



花粉症 対策

あいことば 合言葉は

つけない

落とす



ツルツル、すべすべな服

- セーター ×
- フリース ×
- ポリエステル など ○

花粉が絡まらない布の服を選ぼう。



ぼうし → つば付きぼうしで顔と髪に花粉が付くのを防ぐよ。

つけない



メガネ → 目に付く花粉を最大半分にへらすよ。

マスク → 花粉を吸い込む量が付けていない時と比べて6分の1に！

落とす

家に入る前に、落とす

家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。



うがい

のどに流れた花粉を取り除こう。



手洗い

手に付いた花粉も洗い流そう。



顔を洗う

目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。



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
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

かぜ かふんしょう

たいちょうかんり

はや じゅしん

風邪?花粉症?コロナ?インフルエンザ?体調管理をしっかりと、早めに受診しましょう