

ほけんだより

令和3年2月1日(月)
丹波小学校 保健室

2月の呼びかたのなかには「梅見月」というものがあります。梅はきびしい寒さのあと、春がきたことを教えてくれる花です。今年で3年目の「令和」にも、梅の花のように一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにという願いがこめられています。ウイルスに負けず、寒さをのりこえ、元気に春をむかえましょう！



心こころにいるのは、いい鬼おに?わるい鬼おに?

今年の節分は2月2日。この日は病気や不幸なできごとを鬼にたとえて「鬼は

外！福は内！」と豆まきをするのが昔からの習慣ですね。

さて、日本には「心の鬼が身をせめる」ということわざがあります。自分のわるい

ところを自分でせめて悩んだり苦しんだりすることを意味していて、心の鬼は「い

い心”を表しています。自分の悪いところに気づけるのは、「いい鬼」が心の中に

ちゃんという証拠かもしれません。今年の節分は「わるい鬼は外！いい鬼は内！」

と言ってみるのはどうでしょうか。



保健室前の様子を紹介します！！

1月のあいだ、保健室前には「けんこうおみくじ」が置いてありました。今年は、「凶ひいた！」と聞くことが多かったような気がします。

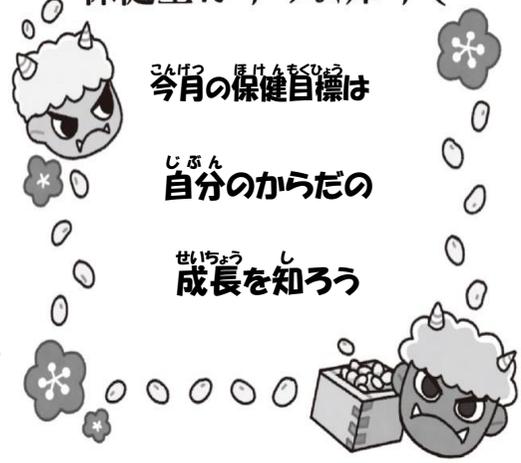
みなさんは、なにをひきましたか？

保健室からのお知らせ

今月の保健目標は

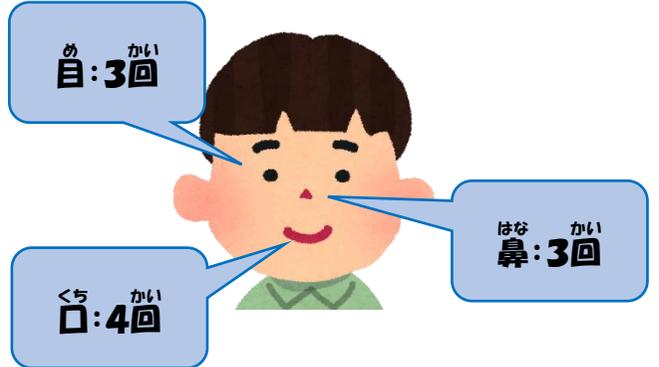
自分のからだの

成長を知ろう



せしよくかんせん 接触感染(ウイルスを直接さわって病気がうつること)に注意しよう！

人は意識をしないうちに、顔をさわっています。なんと、1時間にへいきん23回も！



そのうち、目・鼻・口などの体に直接ウイルスが入るところは、約44パーセントをしめています！

しかし、石けんを使ってしっかりと手をあらえば、体に入るウイルスをへらすことができます！！

- ◆ 外からかえたとき
- ◆ せきやくしゃみ、はなをかんだとき
- ◆ ごはんを食べるまえとあと
- ◆ そうじのあと



のタイミングには、かならず手をあらいましょう！

自分かならないためにも、人にうつさないためにも、しっかりと感染症対策をしましょう

かふんしょう きせつ 花粉症の季節がやってきます！

花粉症の季節になると「鼻のかみすぎで鼻のまわりが痛い！」なんてこともあると思います。そんなときは、白色ワセリンなどのクリームをぬりましょう。花粉症のときにかぜをひくと、症状がもっとひどくなることもあります。きそく正しい生活を送ることが大切です。

この症状はもしかして...

- 続けて何度もくしゃみが出る
- 透明な鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない



当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。