

ほけんだより 2月



令和7年2月3日
No.12保健室

だんだんと春に近づいてきていますが、まだまだ寒い日が続いていますね。みなさん、体調をくずしてはいませんか？ 県内では、いまだインフルエンザの流行の勢いが収まりません。毎日を元気に過ごせるように、手洗いなどがいいなどこれからも続けていきましょう。



とも 友だちの心を傷つけない！

わるくち 悪口について
おも どのように
どう思いますか？

誰でも悪口を言われるのはいやですね？その反面、友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか？「そんなに悪いことだと思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで、取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことで傷つく年ごろです。友だちの嫌がることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

自分が言われたらどう思う？
まずはそこから考えてみて！

へたくそ
だなあ



“ことば”ひとつで友だちを
傷つけることも助けることもできる！



傷つけた方はすぐに忘れても
傷つけられた方は一生忘れない！

こそこそ



ひそひそ

「ありがとう」は魔法の言葉

とも 友

だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えてありますか？感謝の言葉を口にする、と、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。

セラトニン

…心のバランスを整える

エンドルフィン

…痛みを和らげる

ドーパミン

…やる気を出させる

オキシトシン

…幸せな気持ちにしてくれる



からだ 体

の調子をよくするホルモン

モンのおかげで、ぐっすり眠れたり、勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉です。「ありがとう」って今日は何回言いましたか？

ただ正しい姿勢で 「グー！ペタ！ピン！」

その症状、
もしかして「姿勢」が原因かも？

- ・いつも肩や首が痛い
- ・便秘や下痢になりやすい
- ・視力が下がる
- ・つかれやすくなる

机とお腹の間は
グーひとつ分！
背筋はまっすぐ
ピン！



姿勢はその人の「印象」も大きく左右します。
「グー・ペタ・ピン」を合い言葉に、よい姿勢
を保てるよう意識してみてくださいね。

花粉症を予防しよう！

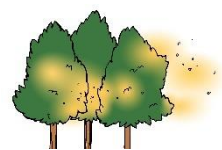
私たちの住んでいる地域では、2025年の
花粉の飛散量は、昨年と比べて多いと予想されて
います。

症状

- ・くしゃみ
- ・鼻水・鼻づまり
- ・目のかゆみ、涙目
- ・のどのかゆみ、違和感 など



花粉を体に
入れないために...



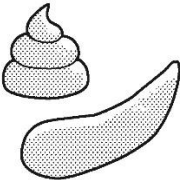
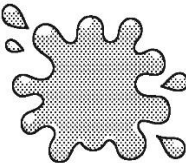
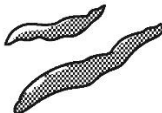
- ・マスクをつける
- ・室内に花粉を持ちこまないように、はらいおとす
- ・外から帰ったら手洗い・うがいをする



花粉だけでなく、かぜやインフルエンザもまだ
まだ注意が必要です。ならないために自分で
できる対策をしていきましょう！

うんちは体からのお便りです

うんちのかたさや色は、今健康かどうかを教えてくれる、大切な体からのお便りです。うんち
をした後は、流す前にチェックする習慣をつけましょう。

健康なうんち	食事内容や生活習慣に注意が必要なうんち		
バナナうんち	コロコロうんち	ビシャビシャうんち	ヒヨロヒヨロうんち
			
黄～黄かつ色	茶～黒	黄～黒	茶～黒

健康なうんちのために

- ・三食しっかり食べよう
- ・体を動かそう
- ・水分をよくとろう
- ・うんちをがまんしない