

心の健康を考えよう

今年は2月4日が立春、暦の上では春の始まりです。寒さの中にも耳をすませば、遠くから春の足音が聞こえてくるような季節ですね。しかし、まだまだ寒い日が続きます。気を緩めることなく、規則正しい生活をして体調をくずさないようにしましょう。

全国では、インフルエンザの罹患率が再び高まっています。

本校では、幸いインフルエンザの流行はないですが、まだまだ流行期です。

今後も気を緩めることなく、感染症に罹患しないようにひとりひとりが気を付けましょう。

感染予防には、石けんでのこまめな手洗い、うがい、マスクが大切です。

弱っている体にウイルスが入ると、重症化、大流行の危険性があります。体調がよくない時は無理をせず、自宅で休養をしてください。

体の中の3つの首は？



ここを冷やすと体が冷えて、かぜをひきやすくなります。外に出る時はしっかりあたためましょう。

答え：首、手首、足首

手をあらうときに気をつける場所は？



石けんをつかって20秒、あわをたててしっかりあらいましょう。ハンカチは毎日かえましょう。

答え：手の甲、指の間、爪、親指、手首

★今年度最後の体重測定をします

2月27日(金)	5.6年	4限目
27日(金)	3.4年	5限目
3月2日(月)	1.2年	4限目

※6年生は卒業前の身長体重測定をします。

眼科、歯科を受診され、

「結果のお知らせ」がある方は、学校までご提出ください。治療済みの歯はむし歯にならないように気をつけましょう。



心を傷つけていませんか？



自分では、軽い気持ちで言ったつもりでも
友だちをととても傷つけてしまうことがあります。
相手を思いやる気持ちを持てると
いいですね。



笑顔でハッピーに！



体や心がつかれたときこそ、笑顔が大切です。笑顔は、まわりの人を元気にする
力があります。さらに、笑うことにより、免疫力が高くなるという研究結果も
報告されています。よく笑う人ほど病気になりにくいということですよ。



言葉には、心をあたためたり、元気にしたりする大きな力があります。

自分が言われてうれしい言葉をかけられるといいですね。

