

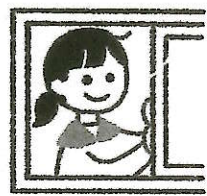
ほけんだより

2月

R7. 2. 1

NO.10 井泉小学校 ほけんしつ

2月3日は「立春」です。春の始まりを表す言葉で、寒い冬が終わりに近づき、だんだんと暖かくなっていきます。また、この時季に「ホーホケキョ」と鳴くウグイスは、他の鳥たちよりも早めに鳴くため「春告鳥」とも呼ばれています。春のおとすれは感じますが、まだまだ寒いんですね。



部屋の空気を入れかえたり、手を洗ったりが辛いときですが、引き続き感染症予防を心がけていきましょう。



リフレーミング!

短所も見方を変えれば長所です

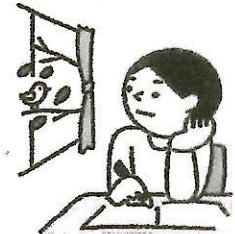
フレームをかえることで、それまで悪いと思っていたことの良い面に気づくことができます。マイナスイメージも、見方を変えるとプラスに!! 自分や友だちの良いところを見つけてみよう。

泣き虫...



感情が豊か!

飽きっぽい...



好奇心旺盛!

おしゃべり...



性格が明るい!

おとなしい...



謙虚でやさしい!



かふん、とびはじめています

花粉の予報のチェックも忘れずに!

花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットでチェックすることができます。飛んでくる花粉にそなえましょう。



ヒートショックに気をつけろ

「ヒートショック」という言葉を聞いたことがありますか? 気温の変化によって、血圧が急に上下することで、心臓や脳の病気を引き起こすことです。

おうちの中で特に気をつけたいのは、脱衣所やお風呂場、トイレです。脱衣所やトイレは暖房器具で暖かくする。お風呂に入る前にシャワーのお湯をかけてお風呂場全体を温めておくなどの対策が必要です。

おうちの人にも、ぜひ教えてあげてくださいね。

デジタルデトックス

スマホやゲームなどの電子機器を触らない

期間を一定時間設ける

ことで「デトックス」=「解毒」を行う取組のことです。日常生活で必要不可欠なツールとなっている現代、デジタルを完全に手放していきこうとするのではなく、より健全に電子機器と付き合っていくために行うものです。

