



すこやか 2月

令和5年2月1日
羽生市立村君小学校
ほけんだより

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で、春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて、最も寒くなるといわれています。感染症も、まだまだ流行っています。こまめな手洗い、規則正しい生活を心がけ、感染予防に努めましょう。

2月の保健目標

- <保>寒さに負けずに外遊びをしよう
- <歯>みがきのこしをなくそう
- <食>牛乳をのこさず飲もう

また注意! 冬の感染症



言葉には大きな力があります



ふわふわ言葉をたくさん使おう

ありがとう おめでとう

上手だね すごいね 大丈夫?

がんばったね ごめんね

左にあるような言葉は、言われた人が元気になるったり、心が温かくなったりする言葉です。このような言葉を「ふわふわ言葉」といいます。「ふわふわ言葉」を使えば、みなさんが楽しく過ごすことができますね。

うざい じゃま

ばか あほ

へたくそ きもい



自分の心も
友だちの心も
大切に

反対に、右にあるような言葉は、どれも言われたら悲しくなる言葉です。このような言葉を「チクチク言葉」といいます。「チクチク言葉」ばかり言われると、心も元気がなくなってしまいます。自分の言葉に注意してみてください。

「ふわふわ言葉」や「チクチク言葉」はここに書いてあるものだけではありません。たった一言で、相手を元気にすることも、傷つけることもできます。言葉の力はとても強いのです。「ふわふわ言葉」をたくさん使い、笑顔いっぱいの学校にしましょう。

かふんしょう 花粉症とかぜのちがいは?

もうすぐ花粉の飛び始める季節が始まります。花粉症とかぜなどの感染症は、症状が似ていて、区別するのが難しいです。自分で判断するのではなく、心配なときは病院でみてもらおうと安心ですね。



症状	花粉症	かぜ
鼻水	透明でサラッとしている	ねばりがあって黄色っぽい
くしゃみ、せき、目	くしゃみが連続で何度も出る 目のかゆみや、なみだが出る	時々くしゃみが出る のどに痛みがあり、せきが出る
熱	熱はないか、あっても微熱	微熱や高熱がある
症状が強くなる時間帯	昼から夕方にかけて症状が強くなる	1日中だいたい同じ

花粉症もかぜも、防ぐ方法はほとんど同じです。マスクをつけ、規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉にもウイルスにも強い体を作りましょう。

保健指導を行いました

1月12日(木)に、身体測定を行いました。測定前に、保健指導「新年を健康に過ごそう」を行い、規則正しい生活や感染予防についてお話しました。また、「あわあわ手あらいのうた」を歌いながら、手洗い方法の確認をしました。3学期も毎日元気に過ごすために、生活習慣を見直しましょう。感染症にもかからないように、手洗い、マスクの着用など、引き続き一人一人が感染予防を心がけるようにしましょう。



第2回学校保健委員会 3・4年生

1月17日(火)に学校保健委員会を開催しました。3・4年生の児童と保護者の方が参加しました。カルビーの方に来ていただき、「カルビー・スナックスクール」を行いました。1日に食べてよいおやつについて、ポテトチップスを例に学びました。また、おやつはごはんの2時間前までに食べるとよいことが分かりました。さらに、お菓子の袋の裏面の栄養成分表示から、1袋あたりのエネルギー量や塩分量を確認することを学びました。楽しく活動しながら、好ましいおやつのとおり方について学び、「おやつ」や「食」について理解を深めることができました。



おやつは1日約200キロカロリー以内を目安にしましょう。ポテトチップスなら35g(両手でいっぱい分くらい)です。