

# ほけんだより

令和4年 2月 1日 深谷市立深谷小学校 保健室発行

2月3日は「節分」です。「鬼は外！福は内！！」と豆まきをするのは、春を前に、悪いものをおいはらうためです。また、季節の変わり目に体調をくずすことのないようにという願いもこめられています。まだまだ寒い日が続いています。感染症の予防をしっかりと行って、元気に春をむかえましょう。



## イライラすることありますか？

毎日の生活の中で腹が立つことがあったり、納得のいかないことがあったりするとイライラした気持ちになることはないでしょうか？この気持ちは、だれにでもあることで自然なところの現れです。大切なのは、イライラする気持ちをしょうずにコントロールすること。うまく気持ちを切りかえられる方法を見つけて、自分も周りの人も傷つけないように乗り越えられると良いですね。

### イライラをしずめて、気持ちを切りかえるために

<p><b>しんこきゅう</b></p>  <p>鼻からずって、口から息をはくようにして、くいかえす</p>	<p><b>かぜをかぞえる</b></p>  <p>1 から10までかぞえたり、かけ算九九を言うてみる</p>	<p><b>いいきかせる</b></p>  <p>「おちついて、おちついて」「気にしない、気にしない」など</p>	<p><b>そのぼをはなれる</b></p>  <p>はなれたところで、しんこきゅうなどするのもよい</p>
--	---	--	--

## ことばのチカラ

言葉には大きな力があります。たった一言でとても幸せな気持ちになったり、逆に人をイヤな気持ちにさせたりすることもあります。使い方には気をつけたいものですね。普段から、言われると心がほんわかと温かくなるような、ふわふわ言葉をたくさん使っていきましょう。

### ～ふわふわことば～

ありがとう・だいじょうぶ・かんぼって・すごいね・じょうずだね・いっしょにあそぼう・きをつけてね。など言われるとうれしくて、元気になることば

相手のことを考えて、思いやりの気持ちをもちましょう。  
ふわふわことばを使って、ふかやみをやさしさいっぱいにしよう。



## からだの中も乾燥します

空気が乾燥する季節です。くちびるや手が乾燥してひび割れることがありますね。実はからだの中も乾燥するって知っていましたか？からだの中が乾燥すると、ウィルスをからだの外に出すせん毛の働きが弱まり、感染症にかかりやすくなってしまいます。

### <からだの中の乾燥をふせぐには？>

#### ○水分補給をする

冬でも毎日水筒を持ってきて、休み時間ごとに飲もう。



#### ○加湿器をつかう

部屋の中が乾燥しないようにしましょう。



#### ○マスクをする

口の中やのどの乾燥をふせぎましょう。



夏と違って冬はあまり汗をかきませんが、実はからだの中はかわいています。のどのかわきを感じなくても、少しずつ水分をとるようにしましょう。

## 保護者の方へ ～身体計測の結果について～

3学期の身体計測の結果を、健康カードでお知らせしました。2学期の計測が11月だったためあまり間があいていませんでしたが、1cm程の身長伸びがある児童が多くみられました。その時の姿勢や髪型などにより、測定誤差が生じてしまい伸びがみられなかった児童もいましたが、次回の計測値で確認をお願いいたします。

### 肥満の傾向があるときは

食生活の見直しをしてみましょう。また、運動をしたり、お手伝いをしたりなどからだを動かす習慣をつけましょう。



### 発育に心配があるときは

身長伸び方など、発育に心配があるときは、担任や保健室までご相談ください。

