

2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には2月はまだまだ寒い日が続く、インフルエンザなどが流行する時期でもあります。1月もインフルエンザによる学級閉鎖がありました。寒い日が続くと手洗いうがいの雑になりがちですが、感染症予防のためにこまめに行い、規則正しい生活を送るようにご家庭でもご協力よろしくお願いたします。

## 2月の保健目標

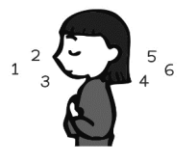
### 友達の心と体を大切にしよう



1月の身体計測の時間に、各学級で保健指導を行いました。4年生では怒りについてです。怒りの感情は誰にでもあることや怒りをしずめたいときの3つの方法を話しました。子供たちからは、イライラしてしまったときに好きな音楽を聴いたり、外で体を動かしたりして怒りの気持ちをしずめていると意見が出ました。心も成長してくる時期ですので、自分に合った方法を見つけて上手に怒りをコントロールしてほしいです。

#### 「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのばをはなれる かずをかぞえる(6びょう)



**いかり** もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!

## しもやけにご用心!

「しもやけ」になっていませんか? 「しもやけ」は、冬の時季、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める(熱めのお湯はNG)。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。

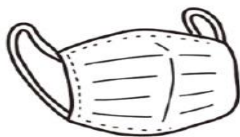


もう  
はじまっている?!

# 花ふん症



花ふん症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花ふんをからだにつけない・入れない」こと。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。

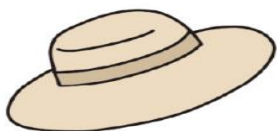


## ● マスク

鼻・のどから入る花ふんをガード。鼻やあごの部分にすき間ができないようにつけて、外ではなるべくはずさないようにしましょう。

## ● メガネ／ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプのほうがこうかがありますが、見た目が気になる人も…。メガネタイプと使い分けてもよいかもしれません。



## ● ぼうし

頭（かみの毛）には花ふんがつきやすいため、つばのひろいぼうしを。かみが長い人はゴムなどでまとめておきましょう。

## ● コート

ぼうしとあわせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめ。外から帰ったときは、花ふんをよくはらってから中に入りましょう。



## 身体にも福：大豆のチカラ

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな『福』を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

- ◎疲労を回復する
- ◎身体（筋肉など）を作る
- ◎生活習慣病を予防する
- ◎骨粗鬆症を予防する

豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品でもOK。毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「福は内」を続けてくださいね。



## 見方を変えると…?

- いい加減? → おおらか!
- 気が弱い? → 相手を大切にする!
- 騒がしい? → 元気がいい!
- 怒りっぽい? → 情熱的!
- せっかち? → 積極的!
- 冷たい? → 落ちつきがある!

こんなふうに、ある物事を異なる『枠組み』で見るとリフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。

