

ほけんたより2月

令和5年2月1日
半田小学校 保健室

少しずつ暖かくなり「もうすぐ春かな？」と感じる頃、鼻がムズムズしだしたら花粉症かもしれません。まだまだカゼなどの感染症にも気をつけたい時期ですが、どちらも負けないからだを作るポイントは同じです。「早寝早起き・バランスのよい食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。

2がつのほけんもくひょう

寒さに負けないからだをつくろう

効果的な食べ物

いくつか紹介します。

タンパク質
消耗した体力を回復させ、寒さに対する抵抗力を高める

ビタミンA
喉や鼻などの粘膜を強くする。緑黄色野菜に多く含まれる。

ビタミンC
免疫力を高める（身体の中に入ったウィルスや菌を外へ追い出す）。

朝ごはんには、3つのスイッチ!?

あたまのスイッチ!

米や麦、豆などは、頭の働きに大切な「ブドウ糖」のもとになる。「ブドウ糖」とは、エネルギーであり、しっかりとっていないと、朝からボーっとして、授業も頭に入らないよ。

からだのスイッチ!

朝ごはんを食べることで、人は体温が上がります。寝起きは体温が低いので、しっかり朝ごはんを食べないと、体育や休み時間に楽しい活動ができなくなるよ。

おなかのスイッチ!

朝、お腹の中(胃)は空っぽの状態。そこへ食べものが入ると大腸が運動しはじめ、うんちをだしたくなるよ。うんちは自分の体からのお手紙。どんなうんちが出たかで、自分の体調を知るバロメーターにもなるよ。

クロスワードパズルに挑戦!

二重になっているマスの文字を並べ替えると...

①				
				④
②	③			
⑤				
			⑦	
⑥				⑧
⑨				

○に入る文字は何かな? マスに書いてみよう!



カゼ予防・花粉対策編

- ①のヨコ ウィルスが好きなのは、遅い〇〇〇まで起きています
- ①のタテ 「花粉症かな」と思ったら、早めに〇〇〇の受診を
- ④のタテ 花粉が多い日は、マスク・メガネ・〇〇〇などで対策しよう
- ⑥のヨコ 寒い日も外で〇〇〇〇して元気に
- ⑧のタテ 外から帰ったら顔を洗ったり〇〇〇をして、花粉を取り除こう
- ⑨のヨコ 家に帰ったときや食事の前後の〇〇〇〇を忘れずに

節分・ことわざ編

- ②のヨコ 強い人がさらに強くなること → 鬼に〇〇〇〇
- ③のタテ どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある → 鬼の目にも〇〇〇
- ⑤のヨコ 節分には、ひいらぎの〇〇にいわしを刺して厄除けをします
- ⑤のタテ 今年の〇〇〇は北北西
- ⑦のタテ いつもにこやかな人のところには、自然と幸せがやってくるという意味 → 笑う〇〇には福来る

自分も相手も大切にする Iメッセージ

チームスポーツで、友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか?



You メッセージ

なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「“あなた”が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

I メッセージ

負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「“私”はこう思った。こうしたい」という“Iメッセージ”を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。