

# 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、からだ活動できる状態になる。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 **You** 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 **I** 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。