

# ほけんだより 2月

令和6年1月31日 八幡小学校 ほけんしつ

今年<sup>ことし</sup>は例年<sup>れいねん</sup>に比べ、温かい冬<sup>あたたかいふゆ</sup>になっています。過ごしやすい反面<sup>はんめん</sup>、時々<sup>とき</sup>訪れる寒<sup>さむ</sup>さが厳しく感じ<sup>かん</sup>ます。体調<sup>たいちゆう</sup>もくずしやすくなっているかもしれません。そんな時<sup>とき</sup>こそ、早ね早起<sup>はやあさ</sup>き朝ごはんを心がけて元気に過ごしてください。

## 心の鬼を追い払おう

2月3日は節分<sup>せつぶん</sup>です。病気<sup>びようき</sup>や災難<sup>さいなん</sup>、邪気<sup>じゃき</sup>が家から出るように「鬼は外」、幸せ<sup>しあわせ</sup>が家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

- 好き嫌いの鬼
- 忘れ物鬼
- 夜ふかし鬼
- ゆびわる鬼
- なまけもの鬼
- 勉強嫌いの鬼

いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にいる鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

## ひごろの感謝を伝えよう！

2月14日はバレンタインデーですね。日本では、女性が好きな男性にチョコレートをプレゼントする日として有名ですが、今では友達同士で交換したり、お世話になった人に感謝の気持ちを伝えるために渡したりもしています。

毎日ごはんを作ってくれてありがとう、いつも遊んでくれてありがとう、困ったときに助けてくれてありがとう、登下校を見守ってくれてありがとう・・・たくさんの「ありがとう」があります。いつも自分を支えてくれている人に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか？

## ノーメディアチャレンジについて

2月はノーメディアチャレンジ月間です。今年度最後のチャレンジになります。達成度70%以上の人にはステッカーをプレゼントします。3回とも70%以上達成だと、賞状がもらえるかもしれません。がんばってください。

できることから目標をもって取り組めるよう、ご家庭でもご協力をよろしく願います。

# 花粉症の季節がやってきました

## つけない

ニットより綿素材の服がおすすめです。つるつるした素材の服だと、花粉がつきにくくなります。



## 入れない

マスクやメガネで花粉が体の中に入ってくるのを防ぎましょう。



## 落とす

玄関先で衣服などについて花粉を払い落としてから家の中に入りましょう。



徳島県内では、インフルエンザやコロナウイルス感染症が少しずつ増えてきているようです。阿波市内でも、じわりじわりと感染者数が増えています。八幡小学校では今のところ流行の兆しはありませんが、気を付けておきましょう。

みんなの健康を



飛沫感染(感染している人の咳や鼻水のしぶきからうつること)が多いですが、接触感染(ウイルスがついている手で触ったものを他の人がさわること)も多いです。特に小さなお子さんがいる家庭は注意が必要です。予防の基本は手洗いです。水が冷たく、おざなりになってしまいがちですが、こまめに洗って予防に努めましょう。