

ほけんだより 2月号



富田林市立新堂小学校 保健室 2023. 2. 2(木)

(※ おうちの人と読みましょう ※)

まいにちさむいひがつつづいていきます。1月のはじめから富田林市内の学校でインフルエンザが流行しはじめました。新堂小学校でも学級閉鎖するクラスが出ています。手洗い・うがいでしっかり予防しましょう！

2月4日は「立春」です。立春とは「春のはじまりの日」という意味です。カレンダーの上では春がやってきましたが、まだまだ寒いですが、あたたかい服そう、早ね・早おき・朝ごはんを守ってカゼや感染症に負けずに過ごしましょう！



かふんしょうたいさく 花粉症対策をしよう！

今年の大阪府は、2月22日ごろからスギ花粉が飛び始め、3月始め～中ごろがピークになる予報です。そのあとのヒノキ花粉は、3月終わりごろからがピークになります。スギ花粉は、予報の少し前から少しずつ飛び始めるので、今から準備しておきましょう！

うがいをしよう
のどに流れた花粉を洗い流します

マスクをしよう
吸い込む花粉を、3分の1から6分の1までへらせます

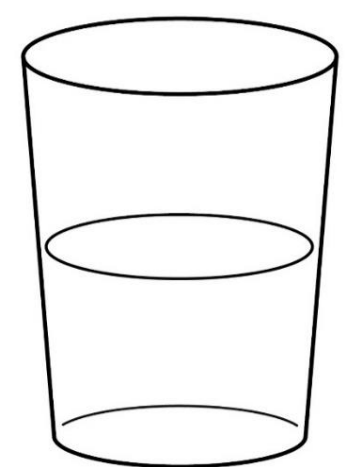
顔を洗おう
花粉がくっつきやすいのは、顔と頭。外から帰ったら顔を洗おう

メガネをしよう
目に入る花粉を半分から3分の1までへらせます

上着はツルツル
表面がデコボコしていない上着は、花粉が付きにくい！

生活リズムも大事
よく寝て、好ききらいせず食べて、運動をしよう

「リフレーミング」って何だろう？



コップに飲み物が半分入っているときに、「半分しか入っていない」と思ったときと、「半分も入っている」と思ったときでは気持ちが変わってきませんか？

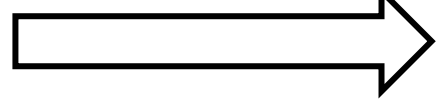
自分の心の中で思っていることを、見方を変えてとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。自分で短所だと思っていることもリフレーミングすることで、長所として見直すことができます。



ほけんいんかい保健委員会で、リフレーミングカードを作りました！本館玄関に掲示しているので、ぜひ見に来てください。マイナスのイメージも見方を変えればプラスのイメージに！自分の性格でなやんでいたり、友だちとしゃべったり遊んだりしている中でモヤモヤすることがあったら、リフレーミングしてみよう。



みずいろのカードを うらがえして...



リフレーミングしてみよう!!

