

ほけんだより 2月

令和7年2月
たなばた学園 交野市立郡津小学校
ほけんしつ 発行



「今日はカイロはってき
たー!」「正解だね~」

寒さの厳しい2月です。「さむーい」とよく聞こえてきます。あれれ、その服装は冷えるぞ(だしすぎあしさん)(みじかめくつしたさん)(ちらみせおなかさん)からだ冷えると、おなかが痛くなったり、かぜをひきやすくなったり、からだに不調がでてしまいます。



首、手首、足首の3つの首を温められる服装がおすすめです。また、体の中から温めるには、食べ物も大事です。にんじんや、かぶ、ねぎ、しょうが、にんじくなどは、からだを温める食材です。給食にもよく使われていますね。



また、お風呂のお湯につかることももちろん体を温めるのに大切です。10分~20分くらいお風呂につかって体の芯から温めましょう。



花粉症って?

人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとするよ。
それが必要以上に起こるのが、花粉症だよ。鼻水やくしゃみが出る、鼻づまり、目がかゆくなるなどの症状があるよ。

花粉症対策

3つのポイント

- 1 体や衣服につけない
- 2 家の中にも持ち込まない
- 3 体の中に入れてない



友だちにこんなことをしていませんか?

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良くしていきましょう。

寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前

布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。

湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき

部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。

汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか?

ださい

キライ

あっち行け

バカ

どうでもいい

ありがとう

大丈夫?

スキ

おめでとう

手伝うよ

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなったことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな?」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。