

ほけんだより

神郷北小学校 保健室

令和7年 2月 3日

NO.12

おうちの人とよんでね

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔は体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。また、お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。



怒りと上手につきあうキーワード「はなす」

①人に「話す」



気持ちや出来事を言葉にして整理することで、怒りの感情が少し落ちつきます。家族や友達や先生など、話しやすい人に聞いてもらえば、安心してきて前向きな気持ちにもなれます。

②頭から「離す」



人は2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭したりして別のことに集中すれば、自然と怒りが頭から離れます。



しもやけ対策



しもやけの原因は、冷えて血流が悪くなることです。体が冷えないように、しっかり予防をしましょう。



手を洗ったらしっかり拭く



手袋・耳あてをする



しめったくつ下をはきかえる



厚手のくつ下をはく

食中毒(ノロウイルス)注意報発令中

料理をする前、食事をする前は
ていねいに手洗いをしましょう!



洗い残しの多いところ

