

家庭数

名細小学校 保健室

NO.10

令和6年2月1日

友達同士のマナーを考えてみよう

あなたは友達のことを大切にできていますか。「親しき仲にも礼儀あり」という言葉の通り、普段から仲良くしている相手こそ、お互いの気遣いを忘れないようにしたいですね。「自分の居場所が教室にない」、「みんなが無視をする」、「学校へ来るとお腹が痛くなってしまう」などあなたの周りにも悩んでいる人がいるかもしれません。一度立ち止まって考えてみましょう。

立春(2月4日)を過ぎると、暦の上ではもう春です。しかし、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症などの予防もまだまだ気が抜けません。引き続き、手洗い、うがい、睡眠、栄養バランスに気をつけて予防に努めましょう。

不健康なオニは～外！



不健康な習慣を追い出して健康に過ごそう！



寒さのピーク

防寒対策 + 感染症対策！

寒い日が続いています。暦の上では、「節分」から「立春」で春を迎えるころですが、1月下旬から2月にかけて1年で最も寒くなるといわれています。体調を崩しやすくなるので寒さ対策をしっかりとしましょう。さらに、気温が低い状態は、かぜやインフルエンザのウイルスにとって好ましい環境です。水も冷たくなる時期ですが、手洗い、うがいはしっかりと行いましょう。慣れてきて、「やらなくても大丈夫」、「めんどくさい」となっている人は要注意です。



笑いの効果はこんなにたくさん！



記憶力が上がる

リラックス



免疫力が上がる

筋力アップ



幸福感を感じる

ストレス解消

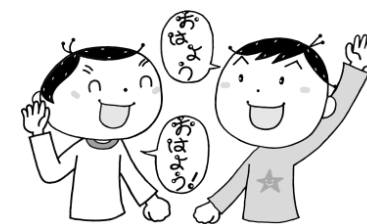


挨拶をするよ

約束をするよ

話をするときにはきちんと相手を見るよ

悲しんでいる友だちに声をかけるよ



悪いと思ったら謝るよ