

えがお



令和6年2月1日(木)

今年度も残り2か月となりました。2月4日は立春です。暦の上ではこの日から春が始まります。まだまだ寒い日が多いですが、日の長さも段々と伸びて、春はそこまで近づいているようです。暖かな春まであと一歩です。寒さに負けず、背筋を伸ばして元気に過ごしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

<保> 心の健康を考えよう。

<歯> 自分の歯は自分で守ろう。

こんげつ ほけんぎょうじ
今月の保健行事

1日(木) エチケット検査
15日(木) エチケット検査
21日(水) 学校保健委員会
(2~4年生)

まいしゅうきんようび かぶつせんこう
毎週金曜日 フッ化物洗口

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか
怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

自分のことが嫌い
そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

おこられたらどうしよう…
さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう！

かやくマヒヒリ！ しもやけにご注意

「しもやけ」は、手・足の指先、ときには鼻の先や耳たぶなどが赤く腫れ、かゆみや痛みが出る皮膚のトラブルです。厳しい寒さでなりやすいイメージがありますが、実は冬の初め・終わりごろにも起こりやすいです。しもやけ対策は予防が大切です。以下のことに気を付けましょう。

寒い中で手や足をぬれたままにしない
きついくつ・ゆるいくつをさける
冷えないようにくつ下や手ぶくろを使う
すききらいをしない(たんぱく質をとる)

からだ ぶく だいず ちから
身体にも福：大豆の力

節分の豆まきでは大豆が多く使われていますが、大豆は豊富なたんぱく質をはじめとする様々な「福」を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

豆腐や納豆、油揚げなど大豆から作られる食品を食べることも良いです。毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「福は内」を続けましょう。

- ◎疲労を回復する。
- ◎身体(筋肉など)を作る。
- ◎生活習慣病を予防する。
- ◎骨粗鬆症を予防する。

くうき 乾燥対策

冬は空気が「乾燥」し、手や顔などの皮膚やくちびるがカサカサになりやすい季節です。また、空気の乾燥により、インフルエンザなどのウイルスが活発に活動します。

ハンドクリームやリップクリームを塗り、カサカサを防ぎましょう。室内では、加湿器や濡れたタオルなどを使うこと加湿ができて、ウイルスの活動を抑えることに繋がります。