



～おうちの人といっしょによみましょう～

# ほけんだより

令和4年2月  
笠縫東小学校 保健室



### 心のかぜの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

### 心のかぜの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

### 心のかぜの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

## まだまだ注意！！新型コロナウイルス！！

市内でも、新型コロナウイルスによる学年閉鎖が増えてきています。本校では、1/末頃から学年閉鎖が4学年（2年・3年・5年・6年）ありました。「夜は早めにねる」「食事はのこさず食べる」「手あらいやうがいをする」「マスク・換気・密を避ける」などのことを守って、ウイルスにまけないようにしましょう。



### つか 疲れているとき

ウイルスと戦う体の力が弱くなって、ウイルスが体の中に入りこみやすくなります。

**!** すいみんをきちんととること



### やす あい 休み明け

たくさんの人がいる場所に出かけると、ウイルスに感染する可能性が高くなります。

**!** 出かけた先でも、帰ってからも、こまめに手洗い・うがいを



### べつ 別の型

インフルエンザのA型・B型のように、ちがう型のウイルスに感染することもあります。

**!** まわりの流行のようすをチェックして対策を

### 朝のセルフチェック

- 目覚めは…  
 いつもはスッキリ起きられるのに、今日はなんだか疲れているな…という人は、要注意。
- 鏡を見て…  
 顔色が悪い、目の充血、肌が荒れているなど、気になることはないかな？
- 朝ごはんは…  
 食欲がない、いつもと味が違うと感じたら、体調を崩しているサインかも。

こたえは、ほけんしつまで・・・

# クロスワードパズル

に挑戦!

○に入る  
文字は何か?  
マスに書いてみよう!



にじゅう  
二重になっているマス  
の文字を  
並べ替えると...

○○○○○○(お)

①			
			④
②	③		
⑤			
		⑦	
⑥			⑧
⑨			

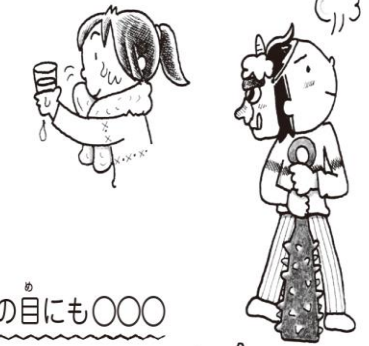
## カゼ予防・花粉対策 編

- ①のヨコ ウイルスが好きなのは、遅い○○○まで起きている子
- ①のタテ 「花粉症かな」と思ったら、早めに○○○の受診を
- ④のタテ 花粉が多い日は、マスク・メガネ・○○○などで対策しよう
- ⑥のヨコ 寒い日も外で○○○○して元気に
- ⑧のタテ 外から帰ったら顔を洗ったり○○○をして、花粉を取り除こう
- ⑨のヨコ 家に帰ったときや食事の前後の○○○○を忘れずに



## 節分・ことわざ 編

- ②のヨコ 強い人がさらに強くなること → 鬼に○○○○
- ③のタテ どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある → 鬼の目にも○○○
- ⑤のヨコ 節分には、ひいらぎの○○にいわしを刺して厄除けをします
- ⑤のタテ 今年の○○○は北北西
- ⑦のタテ いつもにこやかな人のところには、自然と幸せがやってくるという意味



→ 笑う○○には福来る