

ぐんぐん2階

おうちの人と一緒に 読みましょう。

令和4年2月 相島小学校 保健室

2月5日は、二コニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔でいると、自分も周りの人も 対抗しい気持ちになりますね。また、笑顔はそれだけで、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。お互いが笑顔になれるような言葉づかいや行動 を意識して、2月も楽しく元気に過ごしましょう。

2月のほけん首標 心の健康を守ろう

心の力也にも気をつけて

体が傷ついた時は、血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり ***
休んだりします。では、心が傷ついてしまったときはどうでしょうか?

心が傷ついた時やカゼをひいた時も、からだと同じように応急手当てが必要です。



心のカゼの症状

からだを動かす。

深呼吸をする

してみましょう。



こころとからだをリラックスさせる効果があります。 疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるく らいを自安に。

気持ちを紙に書く



悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。

ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸

笑い飛ばす

自分の失敗を終ってみましょう。少し気持ちが楽にいて、解決策が見えてくるかもしれません。

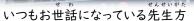
ほか ほん ょ おお こえ うた こころ て あ ほうほう はん だれ はな ひとり 他にも、本を読む、大きな声で歌うなど、心 の手当ての方法はたくさんありますが、 | 番は誰かに話して一人 かか こ で抱え込まないことです。自分に合った手当ての方法を探しても元気にならない時は、相談してみましょう!

きゅうしょくかんしゃしゅうかい ようす

給 食感謝集会の様子をお伝えします♪

2月 | 日に栄養士の先生、調理員さん、校務員さん、スクールサポートスタッフさんを招待し、オンラインで給食感謝集会を行いました。保健給食委員会による発表や、プレゼント渡し等を通して、「ありがとう」の気持ちをしっかりと伝えることができた素敵な会になりました。







保健給食委員会の発表

「いただきます」と「ごちそうさま」の意味 について考える発表をしました! 【3学期 保健給食委員会メンバー】



プレゼント渡しの様子はライブ配信。 全員で集まることはできなくても心は一つ 😂



手作りカレンダーをプレゼント。「みんなからのメッセージが 嬉しいです。」「すぐに飾ります!」と喜んでいただけました。

ただ ちゃくよう

マスクを正しく着用しましょう!

福岡県内でのコロナウイルス感染者数が4000人を超える日が続いています。マスク<mark>着用、</mark>

手洗い、換気、「密」を避けるなど、基本的な感染対策を徹底しましょう。

マスクの正しい着用

①マスクを鼻にすき間なくフィットさせる

※茸にかけるゴムがのびている人は 新しいゴムに変えてもらいましょう!

飛沫を捕まえる効果が高いのはどのマスク?

1位:不織布マスク→約70~75%

2位:布マスク→約40%

3位:ウレタンマスク→約30%

できるだけ**不織布マスク**を着用しましょう!

*マスクは、着け方で飛沫を捕まえる効果が変わります! ※数値は不織布マスクの場合



△ルーズフィット: 金具を鼻に沿って折り曲げずにそのまま装着している状態 ・・・約69%

※マスクをしていても距離をとることが大切です。特に、おしゃべりをする時は、相手との距離が近くなりすぎないように意識しましょう!

*考;内閣官房新型コロナウイルス等感染症対策推進室 HP