

# ほけんだより2月

平成30年2月14日 入鹿小学校保健室

## かぜ インフルエンザ ノロウイルス「たいさく」を続けよう！

冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどによる胃腸炎も、かかる人がぐっと増えます。みなさんはすでに、こうした病気にかからない、もしかかってしまった場合はまわりの人にうつさないようにするためのいろいろな「たいさく」を勉強し、しっかりと取り組んできたと思います。

でも、毎日続けていると『いつもやっている』『あたりまえにできている』という思いがでてきてしまいます。友だちやおうちの人と、お互いに話し合ったり、やり方を見せ合ったりして、自分のたいさくをチェックしてみてください。みんなが元気にすごせるよう、もうひとがんばりですよ～！

## かぜに似てるけど...花粉症の特徴は？



☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

### 怒りを上手にコントロール！

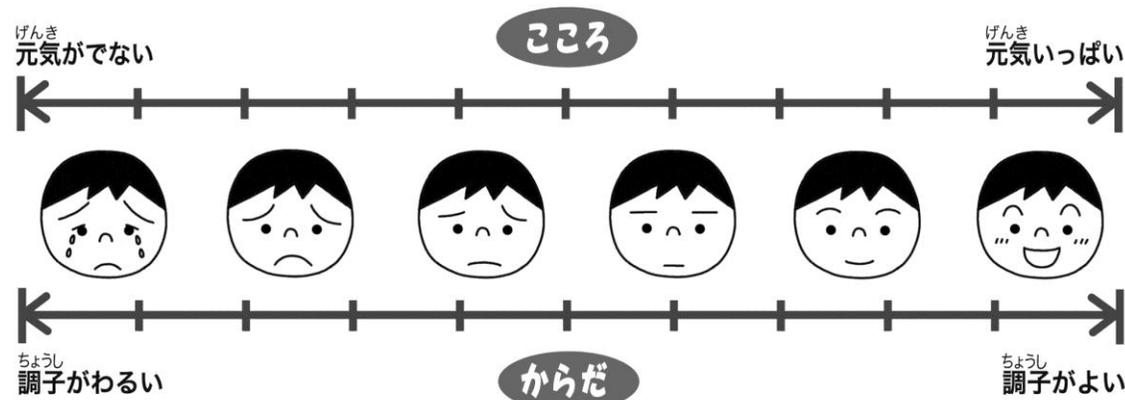
カッとなって友だちとケンカをしたことのある人もいます。「カッとなる＝怒りの感情」はだれでも持つものですが、それによって相手や自分を傷つけたり、物にあたりしなないことが大切です。そこで怒りを上手にコントロールするために、カッとなったら以下のことを試してみてください。自分に合うものを見つけておくとよいですよ！

- ★ゆっくり深呼吸をする
- ★数をかぞえる
- ★その場から離れる
- ★別の楽しいことを考える

☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

## ココロとからだの状態をチェックしてみよう！

今、あなたはどんな感じか、目もりの当てはまる位置に○印をつけてください。



## ○はみがき指導○

2月19日(月) 3限目

歯科衛生士の和田さんと山本さんに来ていただき、1・2・3・4年生と5・6年生に分かれて、はみがき指導してもらいます。デンタルフロスの使い方なども教えてもらう予定です。毎日持ってきていると思いますが・・・

- ★ハブラシ
- ★ハンカチ (タオル)
- ★ティッシュ

必ず忘れずに！

ひろがったら「取りかえ」のサインです

