



湖南省立岩根小学校
ほけんしつ
令和2年2月

2020年が始まって、丸一ヶ月が過ぎました。「1月は行く。2月は逃げる。3月は去る。」と言います。今年度も、あっという間にラストスパートですね。まだまだ寒さのきびしい日が続いて、インフルエンザや新型コロナウイルスの流行など、感染症の心配も尽きません。新年度までの残り2ヶ月を元気に過ごせるようにしましょう！

冬のけんこうチェック できているものに○をつけよう

<input type="checkbox"/> 手あらいうがいをしている	<input type="checkbox"/> さむくても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きれいなく、なんでも食べている	<input type="checkbox"/> したぎ下着をつけている
<input type="checkbox"/> おふろであたたり、せいけつにしている	<input type="checkbox"/> カゼなどにかからないうつつさない方法を知っている

しんがた 新型コロナウイルスについて

※2月12日現在の情報です。最新情報は、厚生労働省のHP等でご確認ください。

中国湖北省武漢市で流行している「新型コロナウイルス」。日本国内でも、感染する人が出ていますが、過剰に心配することなく、インフルエンザやかぜと同様の予防に努めましょう。

よぼう 予防のポイント



- ★せっけんでしっかり手洗いをする。
とくに外出した後やせきをした後、口や鼻、目などに触れる前には手洗いをしましょう。
- ★せきエチケットを心がける。
せきやくしゃみをするときは、口と鼻をティッシュや手でおおきましょう。その後手洗いも忘れず。
- ★マスクを正しく着用する。
のどの乾燥をふせぐためにも、マスクの着用は有効です。
- ★適度な湿度を保つ。
空気が乾燥すると、のどの乾燥につながります。50～60%を保つようにしましょう。
加湿器がない場合は、洗濯物を干す・ぬれタオルをかけるなどが効果的です。

あなたの「こころ」はげんきですか？

思わずちぢこまってしまうような寒さが続いて、あたたかい春が待ち遠しい日々ですが、あなたの「こころ」は元気ですか？
 悲しいことや腹が立つことがあると、「こころ」もつかれたり、からだの具合が悪くなる場合があります。

そういうときは、こころとからだを休めて、リラックスしましょう。右にあげた4つのことを試してみたり、家族や友だち、先生など身近な人に話を聞いてもらったり、趣味に熱中したり…。自分に合ったリラックス方法を見つけられるといいですね。

ぼーっとする



友だちとあそぶ



たっぷりねる



本を読む



あたたまるよ、こころさふんわり



岩根小の先生にインタビュー！



あなたのリラックス方法は！？



- ★ドラムを演奏する（校長先生）
- ★ミルちゃん(愛犬)とふれあう（教頭先生）
- ★ドラマを見る（うへの先生）
- ★ルナちゃん(愛犬)とたわむれる（きづ先生）
- ★ランニング（いそがい先生）
- ★海外旅行に行く（にしむら先生）
- ★ハムスターと犬とあそぶ（まつばら先生）
- ★本を読む（いとう先生）
- ★車の中でYouTubeを聴く（もりもと先生）
- ★いっぱい寝る！（えぐち先生）
- ★パズルアプリをする（くすだ先生）
- ★スキーに行く（おく先生）
- ★走る！（たまい先生）
- ★お風呂に入る（むらかみ先生）
- ★あわぶろに入る（おおすみ先生）
- ★編み物をする（やの先生）
- ★早起きをしてコーヒーを飲む（なかがわ先生）
- ★いっぱい寝る！（ずけやま先生）
- ★ツムツムをする（かとう先生）
- ★畑の草引きをする（みうら先生）
- ★好きなDVDを見る（すがかわ）

チョコレートでリラックス??

2月14日はバレンタインデー。バレンタインデーと言えばチョコレートですが、食べると体にいいことを知っていますか？チョコの主な材料であるカカオには「ポリフェノール」という成分が含まれています。そのききめは…？

- ・ストレスをおさえる
- ・つかれをとれやすくする
- ・集中力アップ など

ただし、チョコレートは糖分や脂肪分がふくまれる製品が多く、食べすぎるとむし歯や肥満の原因になることも。食べすぎないように気をつけ、歯みがきなどのケアも忘れず

しましょうね。



まねできそうなものが見つかったかな？
 ぜひ参考にしてみてくださいね♪