

ほけんだより



令和6年2月14日
千代田東部小学校
保健室

寒い日が続きますが、**暦**の上ではもう**春**です。**立春**を過ぎると、少しづつ**暖かい**日が出てきます。暖かくなるの
と同時に**花粉症**の季節でもあります。また、**気温**が低いと**ウイルス**にとって**好ましい**環境となります。毎日の**手洗い**・
うがいや**加湿**、**換気**など、**予防**にもいっそう**集中的**に取り組んでいきましょう。

2月の生活朝会で『こまめな手あらい』について話をしました。

冬は**感染症**が**流行**しやすいです。**石けん**を使って**手を洗う**ことが**ポイント**です！

手の洗い方

1. 手を水でぬらす。
2. 石けんを付ける。
3. 手のひらを洗う。(石けんをあわ立てる)
4. 指先やつめを洗う。
5. 指の間を洗う。
6. 手のこうを洗う。
7. 親指を洗う。
8. 手首を洗う。
9. 手に付いた石けんを洗い流す。
10. 清潔なハンカチで手をふく。

水でさっと洗っただけで、手を洗った気分になっていませんか？ 石けんを使ってすみずみまで洗わないと、病気の**予防効果**がありません。正しい手の洗い方を覚えましょう。



ねんせい ぼうえん やくぶつらんようぼう うしきょうしつかいさい
【6年生】防煙・薬物乱用防止教室開催

1月24日に、学校薬剤師の山口先生に防煙・薬物乱用防止教室をしていただきました。

スライドやDVDを視聴しながら、楽しく学ぶことができました。たばこには、多くの害があり、周りの人にも大きな影響を及ぼすということを写真を見ながら学ぶことができました。

また、小中学生を中心に広がるオーバードーズ(薬物の過剰摂取)の話聞き、身近な薬の使い方について改めて考えることができました。

たばこ・薬物について正しい知識をもち、断る勇気をもってほしいと思います。



まちがいがし(7つあるよ)

見方を変えると…?

いい加減? → おおらか!
 気が弱い? → 相手を大切にする!
 騒がしい? → 元気がいい!
 怒りっぽい? → 情熱的!
 せっかち? → 積極的!
 冷たい? → 落ちつきがある!

こんなふうにも、ある物事を異なる『枠組み』で見ることをリフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。



※こたえは保健室前の掲示板にはります