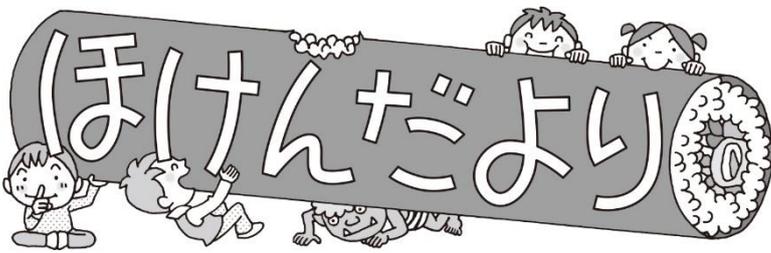


ほけんだより



R6.2.1

唐津市立切木小学校

うちひと
お家の人と、いっしょに
よんでください。

2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追ひ払う儀式が行われていました。前日は2月3日、節分です。たくさん豆をまいて福を呼び込み、元気に春を迎えましょう！



唐津市内ではインフルエンザもコロナも感染者が増えています。まだまだ気を引き締めて予防しましょう。

花粉症の季節がやってきました



花粉症3本勝負!

クイズに正解して
花粉症たちに
しよりの
勝利しよう!

1 ひつつきむし

花粉

「つかない」のはどっち?

ぼうし&綿素材の服



サンバイザー&ウール素材の服

こたえ ぼうし&綿素材の服

花粉が顔や髪につかないように、つばのひろいぼうしをかぶろう。ウール素材のセーターなどは花粉がつきやすいから、綿などのスベスベした素材の服がオススメだよ。

2 入りたがり

花粉

「入れない」のはどっち?

マスク&メガネ



おしゃぶり&アイマスク

こたえ マスク&メガネ

花粉は鼻・口・目から入ってくるから、マスクとメガネで防御しよう。マスクはあまり隙間ができないようにつけてね。アイマスクはまわりが見えないから危ないよ…。

3 しがみつき

花粉

「落とす」のはどっち?

顔を洗う&うがいをする



足を洗う&大声を出す

こたえ 顔を洗う&うがいをする

家に帰ったら顔を洗って花粉を落とそう。目や鼻の周りもていねいに。のどに入った花粉はうがいで洗い流せるよ。足も洗っていいけど、靴をはいていたら花粉はつかないよ。

花粉症たちには勝てましたか？ 花粉症シーズンはしっかり対策してくださいね。



めん えき りょく
免疫カアップ!

わら
笑うと、体に侵入したウイルス
や細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ!
風邪などにかかりにくくなります。

わら
笑って
体も心も元氣

じぶんもみんなも幸せに!

わら
笑うと、脳から幸せホルモンが
分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



ありがとうは魔法のことば

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた

授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた

落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた

友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれます。

(たすけあって)



(声をかけあって)



おもいやり算でやさしい生活を

(ひきうけて)



(いたわって)



の 飲み物で花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に おすすめの飲み物

- 緑茶
- ハーブティー
- コーヒー
- ヨーグルト飲料

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

カフェインには抗アレルギー作用があります。

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



まい え み
2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう！！



【 答え 】

- いぬ め
① 犬の目
- いぬ
② 犬のしっぽ
- おとこ こ ようふく
③ 男の子の洋服のポケット
- おとこ こ かみ
④ 男の子の髪の毛
- ねこ くち
⑤ 猫の口
- はち え
⑥ 鉢の柄
- おんな こ くち
⑦ 女の子の口

