



ほけんだより

保健目標：相手の気持ちを考えよう。 おうちの方と読みましょう。

早いもので、2月となりました。まだまだ寒い日が続きます。

3学期に入ってから、保健室に腹痛や頭痛など体調不良での来室人数が減りました。これから寒暖差で、体調を崩しやすくなりますが、疲れをためないで、しっかりと「休養・睡眠・食事」を心がけましょう。

ことば たいせつ 言葉を大切に

自分のことをほめられるとうれしかったり、つらいときにわかってもらえると、心が軽くなったりします。反対に、悪口や冷たいことを言われると、腹が立ったり落ち込んだりしますね。わたしたちが使う言葉は、相手と自分、お互いの気持ちに大きな影響をあたえています。「自分がこう言ったら、どう思うかな?」「この言葉は、本当に自分が伝えたいことかな?」とちょっと立ち止まって、相手や自分のことを考えてみましょう。

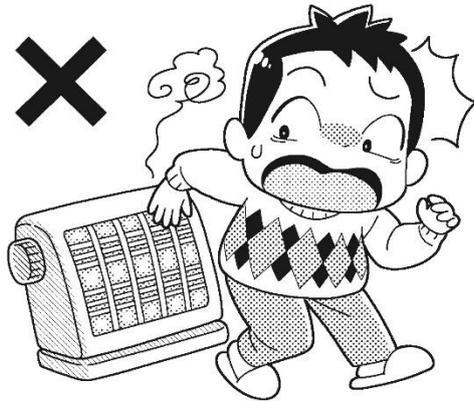
<p>じぶん 自分がやられたら どう思う!? まずはそこを かんが 考えてみて!</p> 	<p>ことば ともだち 言葉ひとつで 友達を きず 傷つけることも たす 助けることも できる。</p> 
<p>きず ほう 傷つけた方は すぐにもわす 忘れても、 きず ほう 傷つけられた方は いっしょうわす 一生忘れない。</p> 	<p>わるくち い 悪口を言うことで なかよ ひと 仲良くなった人って ほんとう ともだち 本当の友達? こそこそ</p> 

「よい言葉」を心がけて、ステキな人になりましょう。

寒い季節に気をつけたい「やけど」

寒い季節は、暖ぼう器具などを使ってやけどをすることがあります。使い切りカイロや電気カーペットのようにあまり温度が高くないものであっても、使い方を誤ると「低温やけど」をすることがあるので、注意しましょう。

やけどに注意!!



「低温やけど」

体温より少し高い温度のものが、長時間ふれ続けることで起こるやけど

使い切りカイロ



はだに直接はらない

電気カーペット



長時間同じ場所を温め続けない

やけどをしてしまったら

- すぐに水道の水で冷やし、その後病院へ行きましょう。
- 続けて冷やす時間は、10分以内になります。冷きやくジェル
- シートや冷きやくスプレーは、効果がありません。



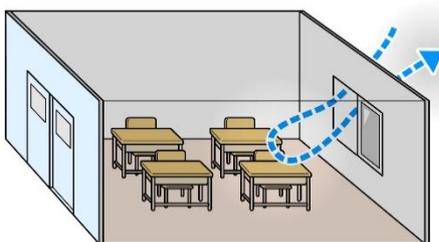
© 少年写真新聞社 2023

教室の環境について ～換気・加湿器～

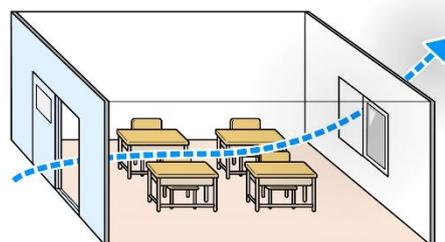
より一層新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が心配な時期となっています。窓側のそのため感染防止対策として、引き続き換気をしています。教室の窓は少し開け、風の通り道を作っています。席によっては寒いところもあるので、調節できるような服装で過ごしましょう。

【換気のしくみ】

片側だけ開けると…×



両側を開けると…○



教室はエアコンで暖房しているので、教室は乾燥しがちです。そこで加湿器を使用し、湿度を保つことのできるような工夫をしています。