



令和4年2月 池田小学校ほけんしつ



2月もあと一週間となりました。寒い日が続いていますが、木や花のつぼみはふくらみ始めゆっくりと春が近づいてきています。花粉症の人は鼻がムズムズしたり、目がかゆくなってきたりしていませんか？季節の変わり目なのでかぜなどの感染症にも気をつけてほしい時期です。どちらにも共通して負けない体づくりのために「早起き早寝+バランスの取れた食事（朝ごはん）+適度な運動」これらに気をつけて元気に過ごしましょう。

## 心のかぜにも 気をつけて



### 心のかぜの症状

- ・食欲がない ・眠りが浅い
- ・体がだるい ・やる気が出ない など

### 心のかぜの原因

- ・友だちとケンカした ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

### 心のかぜの治療法

- ・誰かに話す ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

### 2月の保健目標は

「いきいき楽しい学校生活をおくろう」です。

そこでスポーツけんこういいんかいでは、『あなたの元気のもとは何に?』というアンケート調査を行いました。

池小 ベスト5は

- |    |     |     |
|----|-----|-----|
| 1位 | あそぶ | 21票 |
| 2位 | ねる  | 19票 |
| 3位 | たべる | 16票 |
|    | うごく |     |
| 5位 | その他 | 15票 |

好きを見つめる♡

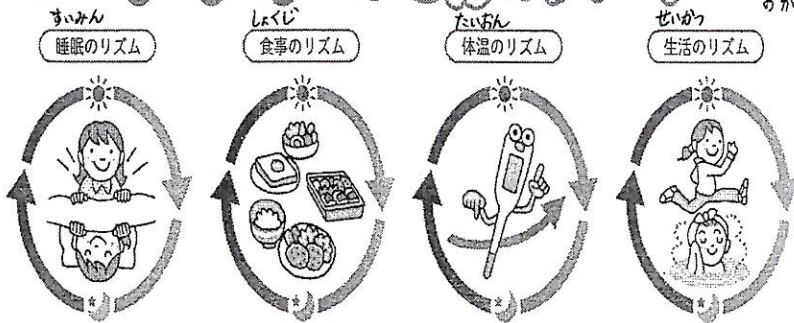
（ぬりえ、おりがみ、音楽を聴く、好きな物・アニメ・インターネットを見る、歌を歌う、サンドバックを打つ、さけぶ、こちょこちょビーバーなど）

みんなの『元気のもと』はそれぞれちがいますが、楽しみをみつけながら毎日をおくっていますね。

ご協力ありがとうございました。



# からだをめぐる いろいろなリズム



リズムが  
おかしくなると...



- お 朝、起きにくくなる
- は 食欲がなくなる
- ん 運動がつかなくなる
- み すぐ落ち込んでしまう
- な 何をしても楽しくない
- び すぐ病気になる

寝たいと朝起きるのが遅くなったり、外に出たくなくて部屋の中でゲームやインターネットを使  
いすぎてしまったりしていませんか？睡眠時間がぐずれるとからだのリズムもくずれてしま  
いますよ。いやなことがあったり、気になることがあったりしたらいつでも話を聞きますよ。相談  
してね。

## おうちの方へ 「いつも」を知って見守って

楽しんで遊ぶはずなのに今日は… 「好きなものなのになぜ？」

おうちの方が感じた「いつもと違うな」を伝えることが、病院でのとても重要な  
診断基準になるそうです。

早めに気づいてあげるためには、お子さんの  
「いつも」を観察しておくことが大切です。

- 食べる** 食欲や食べる量、好きなものへの反応など
- 寝る** 寝つき・寝起きのよさ、睡眠時間など
- 遊ぶ** お気に入りのおもちゃ、一緒に遊ぶ友だちなど
- 出す** トイレの頻度、うんちの状態など



「痛い」「つらい」を  
上手に伝えられない子  
どもたちのために、意  
識して見守ってあげて  
ください。



## クロスワードパズルに挑戦!

○に入る  
文字は何か？  
マスに書いてみよう!



二重になっているマスの文字を  
並べ替えると…

○○○○○(お)

①				
				④
②				
	③			
⑤				
				⑥
⑦				

## カゼ予防・花粉対策 編

- ①のヨコ ウイルスが好きなのは、寒い○○○まで起きている子
- ①のタテ 「花粉症かな」と思ったら、早めに○○○の受診を
- ④のタテ 花粉が多い日は、マスク・メガネ・○○○などで対策しよう
- ⑥のヨコ 寒い日も外で○○○して元気に
- ⑧のタテ 外から帰ったら顔を洗ったり○○○をして、花粉を取り除こう
- ⑨のヨコ 家に帰ったときや食事の前後の○○○を忘れずに

## 節分・ことわざ 編

- ②のヨコ 強い人がさらに強くなること → 鬼に○○○
- ③のタテ どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある → 鬼の目にも○○○
- ⑤のヨコ 節分には、ひいらぎの○○○にいわしを刺して厄除けをします
- ⑤のタテ 今年の○○○は北北西
- ⑦のタテ いつもにごやかな人々には、自然と幸せがやってくるという意味 → 笑う○○○には福来る

