

# ほっとけんしつ

2月に入り、まだまだ寒い日が続いていますが、天気の良い日には日差しが少し強く感じることもあります。そして、2月4日は「立春」といって暦の上では春が始まる日です。寒いからといって背中を丸めていたり、部屋の中ばかりにいたりしないで、思い切って外へ出て体を動かしてみましょう！



## 2月の保健目標

## 部屋の換気をしよう

教室で暖房やストーブをつけているときに窓を全部閉め切っていると、空気はどんどんよごれてしまいます。空気がよごれると、頭が痛くなったり、気分が悪くなったりして、授業が楽しくなることがあります。そうならないために、窓やドアを握りこぶし一つ分けて換気を徹底しましょう。

窓を閉め切った教室は…

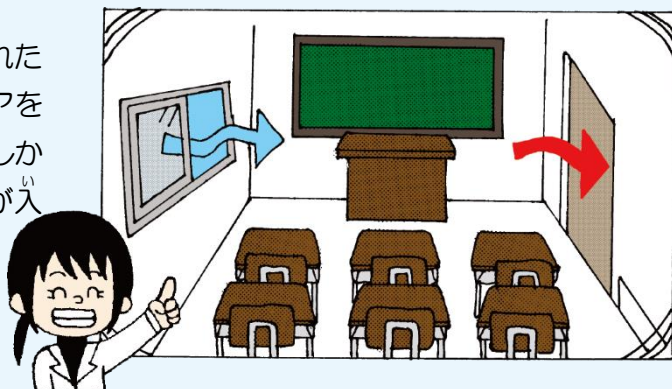


5分間くらい窓を開けると空気がきれいになります



## 換気のポイント

- ★新しい空気を教室に取り入れ、よごれた空気を外へ出すために、窓またはドアを2カ所以上開けましょう。片方だけしか窓が開いていないと、なかなか空気が入れかわりません。
- ★換気の時間は1時間に1回、5分くらいが目安です。



# ふけんこうおに 不健康鬼はそと! けんこうふく 健康福はうち!

じぶん なか ふけんこうおに おだ まいにち けんこう す  
自分の中にいる不健康鬼を追い出して、毎日を健康に過ごしましょう。

## てきとう鬼

て  
手あらいを  
てきとうに  
おわらせる鬼



て  
手あらいはていねいに

## す好ききらい鬼

す  
好ききらいをさせて  
えいようバランスを  
くす鬼



やさい さかな のこ た  
野菜も魚も残さず食べよう

## メディア鬼

タブレットや  
ゲームに長い時間  
さそう鬼



「1日(じかん)時間」までと  
時間を決めよう

## よ夜ふかし鬼

おそくまで  
ねかせない鬼



しっかり眠って  
つか  
疲れをとろう

## ねぼう鬼

ふとんにつかまえて  
ねぼうにさそう鬼



あさひ あ  
朝日を浴びると  
目がさめるよ

## むし歯鬼

あまいものにさそい  
は  
歯みがきさせない鬼



だらだら食べないで、歯  
みがきもきちんとしよう

# じょうず 上手に「怒り」とつき合おう!

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてくださいね。

- ① 6秒(びようかん)じっとする (突発的な怒りは6秒(とつばつてき)過ぎるとおさまるから)
- ② 深呼吸(しんこきゆう)する (深呼吸(しんこきゆう)には副交感神経(ふくこうかんしんけい)を高め、心身(しんしん)をリラックスさせる働き(はたら)があるから)
- ③ その場(ば)から離れる(いかに) (怒り(いらい)の原因(げんいん)が目の前(めまへ)からなくなると、心(こころ)を落ち着(おちつき)けやすくなるから)

