

げんキッズ



向山小学校
保健室
令和5年2月3日

お家の方といっしょに読んでね

とても寒い日が続いています。寒い朝はふとんから出るのがつらいですね。でも、目には見えな
いくらいゆっくりしたペースで春は近づいてきています。ちぢこまった背筋をピンとのばして、もう
すぐおとずれる春に向けて、準備を進めたいですね。

しもやけ・あかぎれに注意しよう

寒くなり、手足の血行が悪くなったり、皮ふがかんそうしたりすると、しもやけやあかぎれ
になりやすくなります。次のことを心がけて、しもやけ・あかぎれを防ぎましょう。

手洗いのあとは、すぐに水気をふき取る



クリームなどをぬってうるおいを補う



©少年写真新聞社 2022

花粉症の予防には

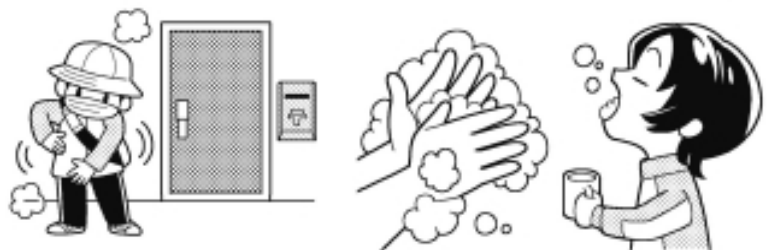
花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月から飛んでいます。予防のためには、
少しでも花粉を体の中に入れないことが大切です。早い時期から準備をしましょう。

外出時の服装



花粉がつきにくい服装をする

外から帰ったら



家に入る前に花粉を
はらい落とす

手と顔を洗う

うがいを
する

©少年写真新聞社 2023



心 ぽかぽかコーナー

今月のテーマ

腹がたったとき



学校は、多くの人と関わり合いながら生活するところです。自分も相手も気持ちよく生活できるように、普段から言葉や行動を考えて生活しましょう。

腹がたったら、こんなふうにしてみよう！

① 心を落ちつかせる

- ・心の中で「落ちつけ」「だいじょうぶ」「ここでおこってもしかたがない」などと言いつき聞かせる。
- ・心の中で「1、2、3、4…」とゆっくり10まで数える。
- ・大きく深呼吸する。

② 自分の気持ちを相手に伝える

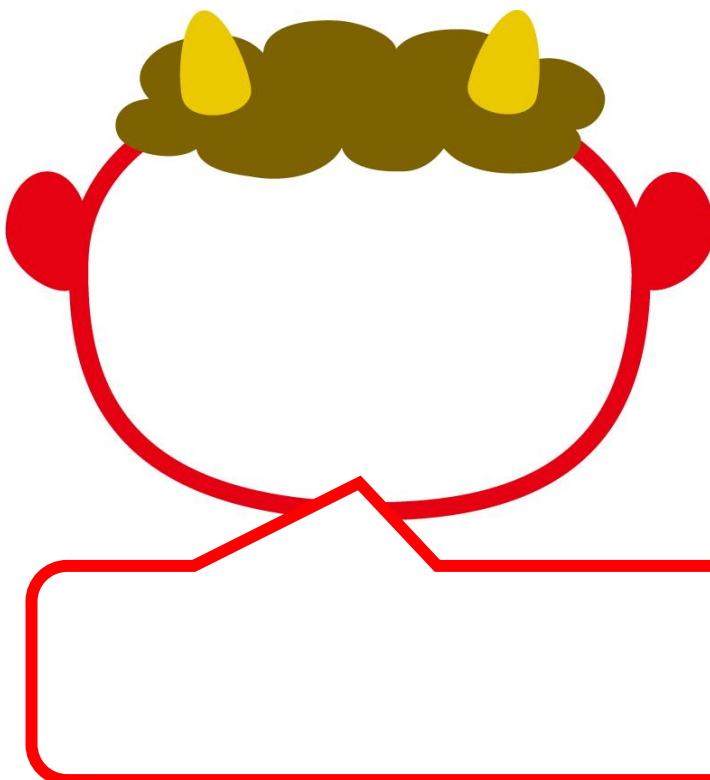
- ・「〇〇って言われて、すごく傷ついたよ。」
- ・「〇〇されて、とても悲しくなったよ。」

③ これからどうしてほしいか相手に伝える

- ・「これからは、もう言わないでね。」
- ・「〇〇するのをやめてほしいんだ。」



イライラもやもやの鬼を描いてみよう！



① 鬼の顔を描いてみよう。

どんな顔をしているかな？

② 吹き出しに、あなたがイライラ・もやもやしていることを書いてみよう。どんなことかな？

