

# ほけんだより

流山市立  
西初石小学校  
No. 10  
R6. 2. 1

旧暦では2月を「如月」とよびます。語源には、寒さで着物をかさねる「衣更着」、季節が陽気になりはじめる「気更来」などがあります。

きびしい寒さのなか、春の気配がかすかに感じられるようになっていきます。

4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。



- みんなの暮らしのヒント
- ドアノブ
  - 手すり
  - トイレの水洗レバー
  - 蛇口
  - つり革
  - 便座
  - タッチパネル
- たくさんの方がさわれるものだよ

さわった後は石けんで手を洗い、ウイルスを落としましょう

生活習慣を見直そう

朝ごはんを食べないと体温が上がり、病気になりやすくなりますよ。

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出した「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

例えば、

- 好き嫌いの鬼
- 忘れ物の鬼
- 夜ふかし鬼
- いじわる鬼
- なまけもの鬼
- 勉強嫌いの鬼

いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

2月5日は笑顔の日

西初石小学校に笑顔がたくさんあふれますように♡

免疫カアップ! 笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

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。

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。

聞いてうれくなる

言葉を見つけよう

めだまやき = 2  
いけん = 1  
あいすくりーむ = 3  
きりん = 1

大畑なまだちやおうの人は何えてあげてや。

あいつ = 1  
ゆり = 2  
がいこつ = 1  
すいとろ = 3  
くうき = 2

からだ = 3  
やさい = 3  
くじら = 2  
しょうがっこう = 2  
よぼう = 3  
ぶんか = 1  
? = 1

こたえは裏面(うらめん)に!!

# インフルエンザ博士

## に聞いてみよう!

**イ**ンフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないとい  
けないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザと  
の戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



### インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエン  
ザウイルスに感染することによって  
起こる病気です。38℃以上の発熱や  
頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が  
急速に現れるのが特徴です。



### なぜうつる?



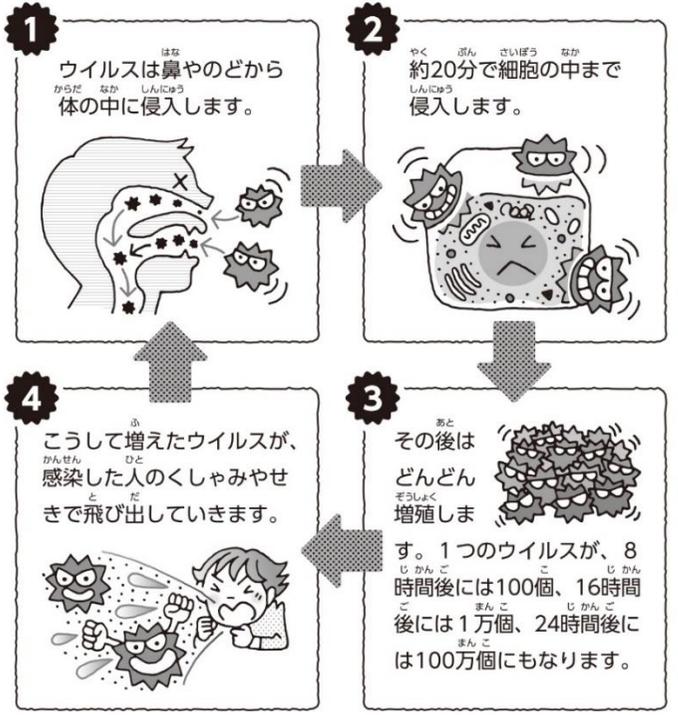
**飛沫感染**  
感染した人のくしゃみや  
せきに含まれるウイルスを  
吸い込むことでうつります。

**接触感染**  
感染した人のせきやくしゃ  
みなどの飛沫がついたドアや  
机に触れると、ウイルスが手  
に付き、その手で口や鼻に触  
れることでうつります。



### なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザ  
ウイルス。その理由は体の中に入って  
から増殖するまでのスピードがとても  
速いからです。



### 予防方法は?

**マスクをする**  
飛沫感染の  
リスクを下げる他、人にうつす  
心配も減ります。



**手洗い**  
外出から帰った時は  
せっけんで手を洗いましょう。  
その後アルコール消毒をするの  
がオススメです。



**適度な湿度を保つ**  
乾燥した環境は、インフルエンザ  
ウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が  
低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、  
十分な睡眠やバランスのよい  
食事で体の抵抗力を高める  
ことも大切です。

クイズの答えです

横に書いている数字と対応した●文字目の文字を読むと、ふわふわ言葉が出てくるよ。

聞いたらうれしくなる言葉の  
ことを「ふわふわ言葉」と言い  
ます。みなさんの言葉の中にも  
ぎつと隠れていますよ。見つけ  
られたら笑顔になれるかも。  
もし、人が聞いたら嫌な気持  
ちになる「チクチク言葉」を使  
っていることに気づいたらチャ  
ンス。意識してふわふわ言葉に  
切り替えていきましょう。伝え  
方ひとつでみんな  
の反応が変わ  
るはず。

めだまやき	-2	だ	からだ	-3	だ
いけん	-1	い	やさい	-3	じ
あいすくりーむ	-3	す	くじら	-2	じ
きりん	-1	き	しょうがっこう	-2	よ
			よぼう	-3	う
			ぶんか	-1	ぶ
			?	-1	?

あいざつ =1 あ  
ゆり =2 り  
がいこつ =1 が  
すいとろ =3 と  
くうき =2 う

**暗算  
チャレンジ**