

ほけんだより 2月

R8. 1. 30

田間宮小学校

保健室

家庭数配付

心の鬼を 追い払おう!

2月3日は節分ですね。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。家から追い出したい『鬼』ですが、心の中にもこんな鬼が…。



いろいろな鬼がいますね。みなさんの心の中にも鬼はいましたか？この機会に自分の心の中にある鬼を想像しながら豆まきを行い、鬼を退治して福を呼び込みましょう。

2月5日は『笑顏の白』。笑顔や笑うことには、体や心にもいい影響がたくさんあります。毎日ここにこ笑顔で過ごせたら素敵ですね。



免疫力が上がる



記憶力が上がる

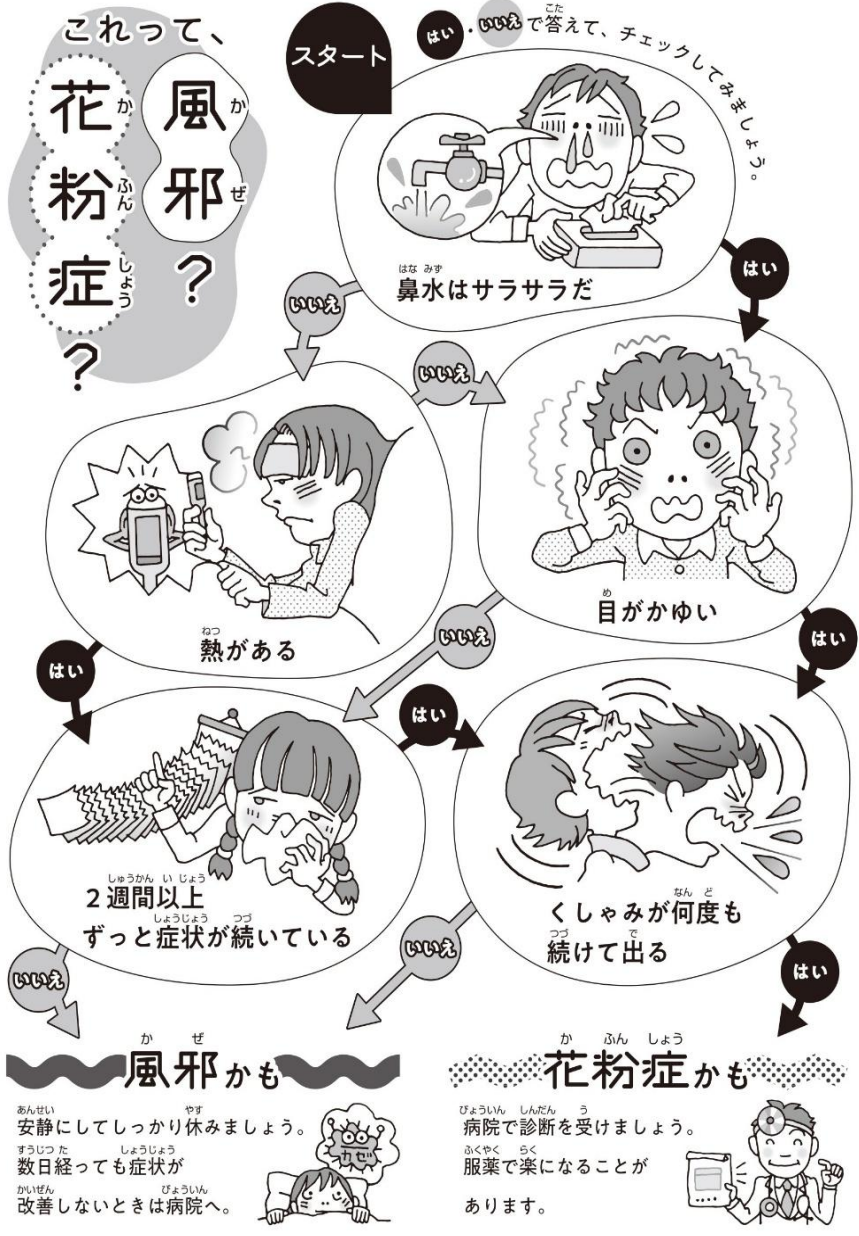
ストレスが和らぐ



幸福を感じる



コミュニケーションがスムーズになる



風邪ひきさんに オススメの **3STEP**

- 1 食欲がなくても水分補給 だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は体を温める
- 3 十分な睡眠をとって 体を休ませる

花粉症さんに オススメの **3STEP**

- 1 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

寒い冬 すす 進んで「体温」を上げてみよう！



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化するよ。



体を動かす

筋肉が熱を作ります。掃除や外遊びなど積極的に体を動かそう。



湯船につかる

ぬるめのお風呂につかって、心身ともにリラックスしよう。