



すまいる

がつごう
2月号

れいわ ねん がつ にち
令和3年1月29日
にっしんしりつみなみしょうがっこう ぼけんしつ
日進市立南小学校 保健室



がつ ぼけんもくひょう
<2月の保健目標>

かぜ・インフルエンザを予防しよう



がつふつ か せつぶん せつぶんは きせつ か
2月2日は節分です。節分は、季節の変わり
目です。この日から春にむかっていきます。
せつぶん まめ だいす つか だいす
節分の豆まきには、大豆を使います。大豆に
は、タンパク質やカルシウム、食物せんいなど
のさまざまな栄養が入っています。ぜひ、年の
かす あじ た
数、味わって食べてみましょう。

じぶん きも かん 自分の気持ちを感じよう

いやなことや困ったことが起きると、あわててしまうことがありますね。そうすると失敗をしてしまったり、けがをしてしまったりするなど、いいことはありません。

しかし、思いがけないことが起きるとあわててしまうのは、人間だれもが持っている心の反応なので、仕方のないことです。

そんなとき、心を落ち着けて、自分の本当の気持ちを感じやすくするまほうの言葉があります。

ことば
<心を落ち着かせる、まほうの言葉>

しんこきゅうを1回して、

「ぼくは（わたしは）だいじょうぶ！落ち着こう！」

ことば
心を落ち着けると、「びっくりしたけど、うれしいな」「こわかったけど、すなおにあやまろう」など、自分の気持ちをじっくり感じる時間をもつことができます。

こま
困ったときやイライラしたとき、ぜひやってみてください。

けんこう
こころの健康コーナー

にこちゃん



おぼ じつ こう かん せん よ ぼう げん そく 覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

かんせんけいろう しやたん 感染経路の遮断



てあら なが
手洗いでウイルスを流したり、
マスクで防いだりする



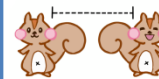
ますくま

マスクをしよう！



てあらいぐま

手をあらおう！



きよりす

きよりをとろう！



かんきがえる

かん気をしよう！

たいこうりよく こうじよう 抵抗力の向上



きそくただ せいかつしゅうかん たいりよく
規則正しい生活習慣で体力を
つけて病気に負けないようにする



たいおんけん

体温をはかろう！



そうだんごむし

相談しよう！



はやねずみ

はやねしよう！



はやおきつね

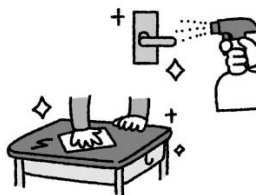
はやおきしよう！



あさごぱんだ

朝ごはんを食べよう！

かんせんげん じよきよ 感染源の除去



しょうどく じよきん
消毒や除菌などで
細菌やウイルスを退治する



しょうどくろぶた

しょうどくをしよう！

みなみしょうがっこう あたら よぼう
南小学校の新しい予防

どうぶつ おぼ
動物は、覚え了吗か？

まいにち せいかつ なか おも だ
毎日の生活の中で思い出

て、実行してい

ましよう！

