ほけんだより 2月

一宮市立浅野小学校

冬の朝ごはん

2月のカレンダーには3日（節分）4日（立春）と、春の訪れを感じさせる文字が並んでいます。日差しにも少しずつ明るさが感じられるようになってきましたね。

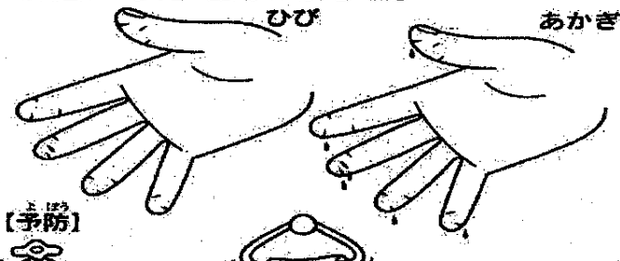
とはいえ、まだまだ寒い日が多く、かぜやインフルエンザも流行しています。

校内の持久走大会も、もうすぐです。早寝・早起き・朝ごはんをこころがけ、元気な体で大会に参加しましょう。

毎日ハンカチ持ってきていますか？

手を洗った後、ぬれた手のままでいると、ひび・あかぎれ・かぜになりやすいです！
「自分の健康は自分で守る！」気持ちを心がけてください。

ひび・あかぎれの予防



【原因】

乾燥と寒さで皮膚の表面が乾き、弾力がなくなってできるのがひびやあかぎれです。ひびよりもあかぎれのほうが傷が深く、血が出ることもあります。

【予防】

汚れたままの手はあれやすいので手洗いをしっかりしましょう。

洗った手はきちんとふきましょう。

石けんは使いすぎないようにしましょう。

血行がよくなるようにおふろでマッサージしましょう。

食事でビタミンA・B1・C・Eをとって皮膚を守り、血のめぐりをよくしましょう。

心と体をあたたかくしよう

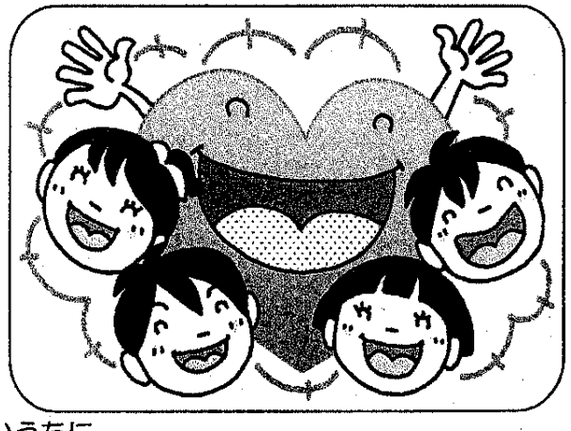
寒い時こそ

寒い日が続き、体がちぢこまっていると、何となく心も重たい気がする…

そんなふうに感じることはありませんか？心と体には、強いつながりがあります。体の調子がよくないと気分が落ち込んできます。逆に悩みごとがあると、頭やおなかが痛くなることもあります。

◆心とはいったいなんでしょう。

心とは人間にとってとても大切なものです。昔は、心は心臓にあると思われていました。嬉しかったり、驚いたりすると心臓がいつもよりドキドキするので、心のありかと思われていたのです。今では、心は脳の働きによって生まれることがわかっており、体がだんだん成長するように、心もだんだん成長していきます。心は感じたり、考えたり、人とかかわったりすることで成長していくのです。



◆あたたかいことばを使おう！

自分と友だちはちがいます。そして心は見えません。心の動きは体や表情に現れることもありますが、見えないため、知らないうちに友だちの心を傷つけていることもあります。思いやりを大切にすると心が豊かになります。心が傷つくようなきついことばを使わず、あたたかいことばを使えるといいですね。