

ほけんだより 2月

令和2年2月
横浜市立白根小学校
学校長 神倉 美智子
養護教諭 山崎 実子

2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では春ですが、寒さはこれからが本番です。最近では、インフルエンザB型が流行しています。予防に努めて元気に過ごしていきたいですね。



「鬼はそとー!」「福はうちー!」のかけ声とともに、よいことを招き入れ、悪いことを追い出すとされている節分の豆まき。そのときによく使われている大豆は、食べ物としても、たんぱく質などたくさんの『福』を体に運んでくれるスグレモノです。

◎つかれを回復する ◎生活習慣病を予防する



◎筋肉などの体をつくる ◎骨粗しょう症を予防する



「そのままだとちょっと食べにくい…」と思ったら、豆腐・納豆・油あげなど、大豆から作られている食品があります。献立のバランスを考えながら毎日の食事に取り入れて、『体にも福は内』を続けたいですね。

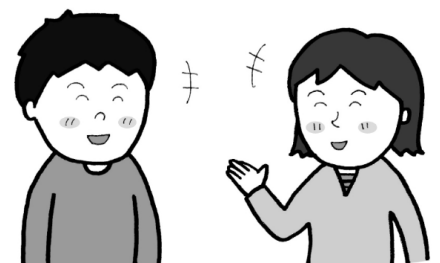
大切なコミュニケーション 向き合って話そう!

自分のことをほめられると嬉しかったり、しんどいときに分かってもらえると少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷たいことを言われると、腹が立ったり、落ち込んだりしますね。私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きな影響をあたえることがあります。



メールや SNS など、人と人とのコミュニケーションにも次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。みなさんの中でも、スマホやケータイ、パソコンから利用している人がいると思います。

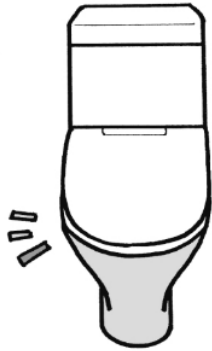
「自分がこう言ったら(送ったら)相手はどう思うかな?」「この言葉は本当に自分が伝えたいことかな?」と、ちょっと立ち止まって相手や自分のことを考えてみてください。イラストや写真をたくさん使って、文字を打って…。おもしろさや便利さにひかれて熱中するあまり、『人と向き合って話をする』ということが不足していないでしょうか。身近な人とはとくに、しっかり顔を合わせて話す時間を持ってほしいと思います。



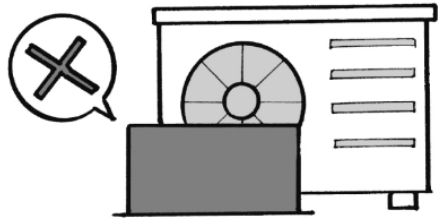
チリも積もれば… 心がけたい「省エネ」

2月は寒さが厳しく、特に暖房器具を長時間、頻回に使う必要があるため、エネルギー需要期として省エネが推奨されています。『使っていない家電のプラグを抜く』『エアコンなどの暖房の設定温度を低くする』などはよく知られていますが、実はこんなことも有効です。

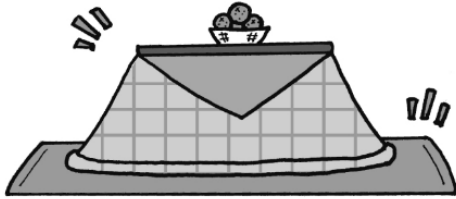
- トイレを使わないときは暖房便座のふたを閉める



- エアコンの室外機の周りにものを置かない



- こたつ布団に「うわがけ」と敷き布団をプラス



省エネを実行することで、二酸化炭素 (CO₂) の排出を抑えられるだけでなく、電気代も節約できます。一つひとつはちょっとしたことでも、みんなでやれば大きな効果があります。日々の生活の中で、意識的に取り組んでいきたいですね。

冷えは万病のもと

まひょう

かぜをひきやすい

肩がこる

眠れない

便秘・下痢

気分が落ち込む

あなた 温まるアイテム・フル活用

マフラー 首

ネックウォーマー

カイロ

貼るなら首の下、お腹、背中

手首

手袋

手首ウォーマー

足首

厚手のくつ下

レッグウォーマー

お腹

腹巻

あなた 温まるものを飲む・食べる

Coffee tea

Hot Drink

根菜類

しょうが

温活のススメ

寒い季節に意識したい心がけ

あなた 適度に運動

うんどう

ストレス発散

1 2 3

4 5 6

7 8 9

ZUBAAAAN!