



令和6年2月9日
桜山小保健室 No.8

早いもので2月ですね。校門の梅の花のつぼみがふくらんできました。きびしい寒さの中、春の気配も感じられるようになってきて、うれしい気持ちになりますね。

桜山小では、なんとか落ち着いてきましたが、荒尾市内ではインフルエンザ、コロナウイルス、感染性胃腸炎が流行っています。手洗い・うがい、早ね早起き、栄養のある食事、運動…自分ができる予防は、しっかりやっていきましょう！

ほけんもくひょう
2月の保健目標
こころのけんこうをかんがえよう

友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけてください。魔法にかかった友だちも、魔法をかけたあなたも。きっとしあわせな気持ちになります、∴+°

免疫力アップ！
笑って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♪



保健委員会での初めてのイベントを行いました！

てあら じっけんかい 手洗い実験会

洗ったつもりでも洗い足りないところがそれぞれ見つかりました！手洗いは、思ったよりも難しいですね。これからも丁寧な手洗いを心がけてほしいです。



最後に、保健委員会手作りの石けんをプレゼントしました(^ω^)

「ポケットハンド」を
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れたいくなる気持ちもわかります。でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手

を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大けがにつながります。「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



