ほけんだより 2月

中央小学校　ほけんしつ

今年の立春は、２月３日です。「春」という字を使いますが、まだ寒さの厳しい日が続き、暖かい春の日差しはもう少し先のようです。

最近、乾燥による「手荒れ」の子ども達が増えています。手洗いで石けんをつかうと手が痛い人は、肌を守るスキンケアに取り組んでみましょう。また、寒さに負けない服装も心がけてくださいね。

子どもの肌を守る冬のスキンケア

子どもは肌の水分を保つ機能が未熟なため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。

特に空気が乾燥する冬はお子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期。肌を守るためにスキンケアをしましょう。

お風呂はぬるめのお湯で。刺激の少ない石けんをよく泡立て、手のひらで優しく洗いましょう。

水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションをぬって水分補給をしたり、ワセリンで肌の表面に膜を作って保湿を心がけて。

加湿器などで空気の乾燥も防ぎましょう

アウトドアのレイヤリングに学ぶ 重ね着のコツ

登山などのアウトドアの世界では、服選びはとても重要。基本になっているのは3つのレイヤリングです。

1 ベースレイヤー

いわゆる肌着のこと。体を動かすときは汗を吸って乾きやすい通気性重視、寒さ対策メインなら温かい素材を選びます。

2 ミドルレイヤー

アウターの下に着る服。動きやすさを損なわないよう、シャツやフリースなど薄手のものを選びます。

3 アウターレイヤー

一番外側に着て、風雨から体を守ります。たとえば寒い雪の日は保温性が高く風を遮り水分を弾く素材が適切。

天気予報をチェックして、その日の気候にあった自分なりのレイヤリングを考えてみましょう！

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい　あっち行け　どうでもいい　キライ　バカ

ありがとう　スキ　手伝うよ　大丈夫？　おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

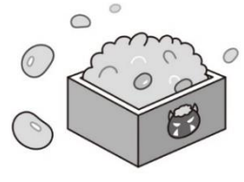
あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなったことがあるのではないでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

大豆とSDGsの豆知識

節分の豆まきはしましたか？

「大豆」はヘルシーで栄養たっぷり！さらにいろんなものに変身できるすごい食材なんです！！料理によくつかう醤油や味噌、豆腐、油揚げも大豆からできています。大豆をお肉のように加工した「大豆ミート」もよく見かけるようになりました。また豆乳を材料にした、チーズなど、乳製品も作られています。



私たちが食べるお肉となる畜産動物は、育てるのにもたくさんのごはんが必要。いつか世界で食べ物が足りなくなったら、大豆がお肉の代わりに活躍する日が来るかもしれません。SDGsにつながる食材でもあるんですね。