保健だより2月

山崎北小学校　ほけんしつ

寒い日が続いていますが、元気に過ごせていますか？

2月5日は二コニコ☺の語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔は、心にも体にも良い影響があります。体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康に過ごすためにはとても大切なものです。友だちや家族、周りの人たちが、笑顔になれるような言葉をたくさん使いたいですね。

クロスワードパズルの答えは裏面にかいています。

感染対策 Q ＆ A～手洗い・消毒について～

Q.手洗いだけで、手はきれいにならないの？

A.「石けんと流水による、ていねいな手洗い」と「アルコール消毒」はどちらも十分な効果があります。手洗いのあとにアルコール消毒をすることで、効果が増すとは限りません。水分が残った手にアルコール消毒をすると効果が弱まったり、両方を行うことで手が荒れる可能性があります。手洗いだけでは不安…という人は、アルコール消毒もあわせて使うといいですね。手に傷があったり乾燥している人は、ていねいな手洗いをしましょう。

Q.アルコール消毒をしたら、しばらく手を洗わなくてもいい？

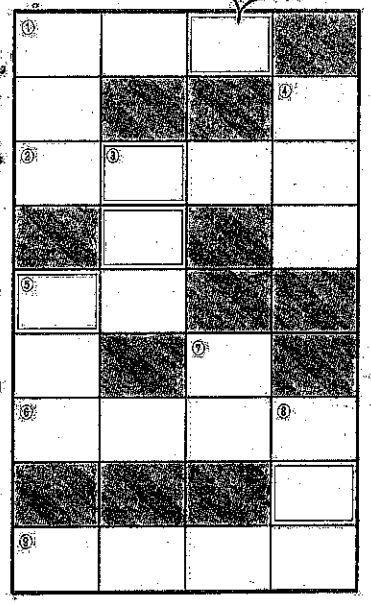
A.日常生活で使っている手指消毒アルコールは、手を消毒した後、新たに付いたバイ菌を殺菌するほど効果の高いものはほとんどありません。こまめに手を洗う習慣をつけましょう。

クロスワードパズルに挑戦！

二重になっているマスの文字を並べ替えると…

○○○○○○お

○に入る文字は何かな？マスに書いてみよう！



カゼ予防・花粉対策 編

- ①のヨコ　ウイルスが好きなのは、寝い○○○まで起きている子
- ①のタテ　「花粉症かな」と思ったら、早めに○○○の受診を
- ④のタテ　花粉が多い日は、マスク・メガネ・○○○などで対策しよう
- ⑥のヨコ　寒い日も外で○○○○して元気に
- ⑧のタテ　外から帰ったら顔を洗ったり○○○をして、花粉を取り除こう
- ⑨のヨコ　家に帰ったときや食事の前後の○○○○を忘れずに

節分・ことわざ 編

- ②のヨコ　強い人がさらに強くなること ➡ 鬼に○○○○
- ③のタテ　どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある ➡ 鬼の目にも○○○
- ⑥のヨコ　節分には、ひいらぎの○○にいわしを刺して厄除けをします
- ⑥のタテ　今年の○○○は北西
- ⑦のタテ　いつもにこやかな人のところには、自然と幸せがやってくるという意味 ➡ 笑う○○には福来る

たくさんの言葉で会話する鳥 では、人は…？

シジュウカラやヤマガラなど、日本のあちこちにいる野鳥たち。約200種類の鳴き声を使い分けて「鳥語」で会話をしているって、知っていますか？

しかも、驚くのが

警戒しながら集まれ

…と文章のように鳴き声を組み合わせて話すこと。天敵の接近やエサの場所を知らせ合い、自分たちの身を守るためにコミュニケーションをとっているのだそうです。

さて、みなさんは、先生や友だち、おうちの人に何か言われたとき、知らない とか あっち のような1つの言葉で返事をしていませんか？ せっかくたくさんの言葉があるのに、もったいないですよね。気持ちをきちんと伝えるためには、何て言えばいいのかな？