

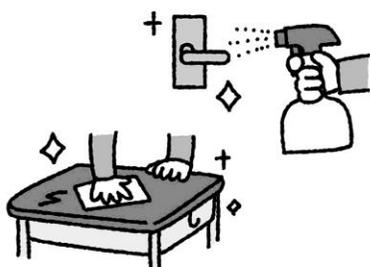
# ほけんだより 2月

2月の別名に、「梅見月」があります。  
 梅はきびしい寒さの後、春の訪れをつげる花です。  
 今年で3年目の「令和」も、そんな梅のように一人ひとりが大きな花を咲かせられますように、と願って付けられました。  
 寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



## 覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

感染源の除去



消毒や除菌などで  
 細菌やウイルスを退治する

感染経路の遮断



手洗いでウイルスを流したり、  
 マスクで防いだりする

抵抗力の向上



規則正しい生活習慣で体力を  
 つけて病気に負けないようにする

ありがとう  
 は魔法の言葉

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えてありますか？  
 感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



セロトニン  
 心のバランスを整える

エンドルフィン  
 痛みを和らげる

ドーパミン  
 やる気を出させる

オキシトシン  
 幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



## 3つのステップでガード！

花粉は、空気が乾燥して晴れている日や気温が高い日、風が強いときによく飛びます。そんな日は、3つのステップで花粉をガードしましょう。

まずは**ステップ①**

出かけるときは、ぼうし・メガネ・ツルツルした素材の服でガードしましょう。

次に**ステップ②**

家に帰ったら家の中に入る前に、体に付いた花粉を外で払い落しましょう。

そして**ステップ③**

顔や手を洗ったり、うがいをしたりして、体やのどに付いた花粉を洗い流しましょう。



## あなたのココロ、元気ですか？

《いまの気持ちはどんな感じ？》



ニコニコ



ドキドキ



ブーン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

私たちは、生活の中でいろんな気持ちになりますが、がまんはしすぎてないでしょうか？気持ちを押しさえつけていると、体に良くない影響が出ることもあります。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまく気持ちをだせないかもしれませんが、続けていると、上手に気持ちを伝えることができますよ。

