

ほけんだより

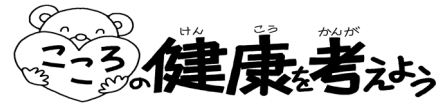
令和3年2月3日
練馬区立大泉西小学校
保健室

寒い中でも春を感じる季節となりました。

昨年の今頃は未知のウィルスに不安が増していましたが、一年の間にどのようなことに気を付ければよいか、少しずつ分かってきました。

しかし、一人一人が感染症を予防する意識が薄れると、いつでも感染する可能性はあります。

引き続き気を緩めることなく予防し、できることを探しながら過ごすようにしましょう。



てあらみ 手洗いを 見なおしてみよう

せっ
石けんやハンドソープを使いましょう!



1
両手のひらをあわせてよくこする



2
手のこを反対の手でのばすようにこする



3
指の間を両手を組み合わせるようにあらう



4
親指はもう一方の手でねじるようにあらう



5
指先とつめの間をていねいにこする



6
手首ももう一方の手でねじるようにあらう

今年度はインフルエンザと診断された人は今のところいません。

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

《自分の気持ちをあらわしてみよう!》

私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていないでしょうか。気持ちをおさえつけていると、体によく影響が出ることも。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。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていくと、じょうずにできるようになりますよ。



*感染予防に気を付けながらお話をしましょう。



て
手で顔や目などをこすらないようにしましょう。