



令和6年2月1日
 練馬区立泉新小学校
 校長 宮崎 晴美
 保健室 小川 奈緒子

2月4日は立春りっしゅんといい、春の始まりです。季節きせつの変わり目には邪気じやきが生しょうじると信じられています。そのため立春りっしゅんの前日ぜんじつの節分せつぶんでは、病気びょうきなどを鬼おにに見立てて、豆まめをまいて鬼おにを追い払はらうのです。今年ことしもたくさん豆まめをまいて鬼おにを追い払い、たくさんおんの福ふくを呼び込んで心こころも体からだも元げん気に過すごしましょう。



とも
 友だちと
 なかよくしよう

『ふわふわことば』と『ちくちくことば』

言葉ことばには、言いわれただけでうれきもちしい気持かなちになつたり、悲かなしい気持きもちちになつたりする言葉ことばがあります。「ありがとう」などの感謝かんしゃの言葉ことばや、日頃ひごろのあいさつなど相手あいてを元げん気にさせる言葉ことばを「ふわふわことば」、悪口わるくちなど相手あいてを傷きずつけ悲かなしい気持きもちちにする言葉ことばを「ちくちくことば」といいます。

言葉ことばひとつで相手あいてを助たすけることも、反はん対たいに傷きずつけることもできてしまうのです。

みなさんのまわりは、どちらの言葉ことばが多いでしょうか。「ちくちくことば」ばかり言いわれてしまったら、心こころの元げん気がなくなつてしまいます。「ふわふわことば」を使つかって友とも達だちと過すぐることができれば、友とも達だちも自分じぶんもふんわり、おだやかに過すごせます。

「ふわふわことば」があふれる泉新小学校せんしんしょうがっこうだといいですね。



免疫カアップ!
★
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。

笑って体も心も元気

自分もみんなも幸せに!
♡
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♪



の もの か ふん しょう たい さく
飲み物で花粉症対策!?

くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に おすすめの飲み物

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね

保護者の皆様へ

日々の学校保健活動についてご理解・ご協力ありがとうございます。インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の流行が見られ、本校でも学級閉鎖を行っているクラスがあります。感染症予防として、こまめな手洗い、マスクの正しい着用について、ご家庭でも改めて確認をよろしくお願いいたします。

また、発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合には無理をして登校せず、自宅で休養するようにお願いいたします。