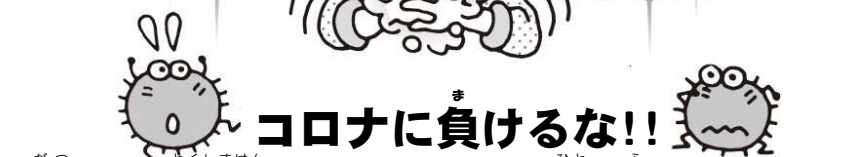


ほけんだより

神宅小学校

'21.2.1

「寒いから」なんていいわけ、ウイルスは聞いてくれません。



1月から、徳島県でもコロナにかかる人が増えてきています。

- ① 毎朝「体調管理シート」を先生に出す
 - ② マスクとハンカチをきちんと使う
 - ③ 夜ふかしや食べ物の好ききらいをしない
- の3つを続けましょう。



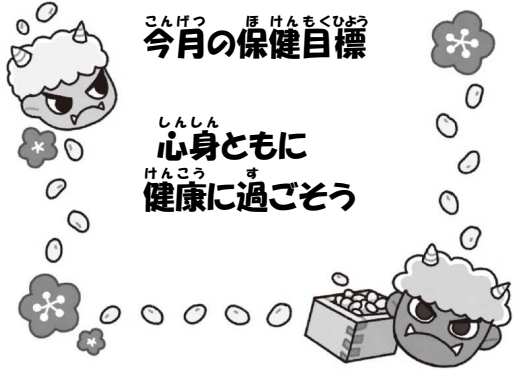
毎年、春になったら「目がかゆい」「目が赤くなる」「鼻水・鼻づまり」などの症状が出る人、病院に行くなら症状が出る前の今です。

◆保護者のみなさまへ◆

例年、インフルエンザや嘔吐・下痢の予防についてご協力をお願いする時期ですが、今年は新型コロナ対策としてのマスクや手洗いの徹底をこれまで以上にお願いしたいところです。

新型コロナに関しては、ご家族のどなたが感染してもお仕事や学校を休まなければならないことになってしまいます。無症状のこともあるため、「うつらないように」とともに「うつさないように」も注意が必要です。ますます油断できない状況ですので、日々のお子様の健康管理をよろしくお願いします。

コロナがはやっていて、こんなに手洗いが大切な時なのに、まだハンカチを持っていない人がいます。せっかく洗った手も、すぐ水分をふきとらないと手あれの原因になったり、ウイルスがついたりします。家の人をお願いして、自分のハンカチをいつも持つようにしましょう。今月は、体の健康だけでなく、心の健康についても考えてみましょう。



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」と伝えていませんか？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？



心の元気が足りないときのサインに気づこう。

こんなサインがあったら、心にも手当てが必要です。くわしくは保健室前ろうかの掲示を見てね。

