



令和4年(2022年)1月25日
NO.9
島田小学校 保健室

あたらしい年、三学期が始まったと思ったら新型コロナウイルスの流行がさらに広がってきました。その影響で、お家にいる時間が増えている人もいますね。登校しない日も、きそく正しい生活をこころがけましょう。



クロスワードパズルに挑戦!

○に入る文字は何か? マスに書いてみよう!



にじゅう二重になっているマスの文字を並べ替えると...

○○○○○○○お

①				
				④
②		③		
⑤				
			⑦	
⑥				⑧
⑨				

カゼ予防・花粉対策編

- ①のヨコ ウイルスが好きなのは、遅い○○○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○○○
- ⑤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
- ⑤のタテ 今年の○○○は北北西
- 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



心のかぜにも気をつけて

心のかぜの症状

- 食欲がない
- ねむりがあさめ(ねていても目がさめる)
- 体がだるい
- やる気が出ない など

心のかぜの原因

- 友だちとケンカした
- 心配なことがある
- うまく気持ちを伝えられない
- ずっと家にいるので友だちと会えない
- 習いごとや勉強がいそがしい



心のかぜの治療法

- だれかに話す
- おふろにゆっくり入る
- 『楽しい』と思うことをする
- のんびりする時間をつくる
- 日記や手紙をかいてみる
- (ほけんしつにとどけてくれたらお返事かきます♡)

* 登校しない日もきそく正しい生活をしよう *

決まった時間に起きよう



まどをあけ、部屋の空気をいれかえよう



夜ふかしせず、早くねよう



朝ごはんをしっかり食べよう



タブレットを使う時の姿勢にも気をつけよう
☆タブレットの画面と目を30cmはなす
☆1時間以上使う時は5~10分くらい遠くを見て目を休める

1	9	8	2
7			
5	7	4	6
	4		1
		3	9
7		8	
5	1	7	4
1			9
	4	7	1

おきなえが

クロスワードパズルの