

保護者の人と一緒に
よんでください。

ほけんだより2月

令和4年2月
袋井あやぐも学園
袋井北小学校保健室

2月のほけんのめあては…

心の健康について考える

思わずちぢこまってしまうような寒さが続いていて、あたたかい春が待ち遠しい日々ですが、みなさんの「こころ」は元気ですか？

悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、こころもつかれたり、具合が悪くなったりします。でも、それはだれにでもあることです。自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休みする、友だちと遊ぶ、おいしいものを食べる…元気になるための方法はいろいろあるので、「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。



悔しい時、悲しい時など…

気持ちを切りかえるコツ



自分が得意なことをしている
姿を思い浮かべる



自分が好きなものを
思い浮かべる



楽しかった出来事を
思い出す

友だちの力になりたいときは



元気がない友だち
がいたら…

声をかけてみる



心配していること
を伝える



解決が難しいときは大
人に相談しよう

Vamos continuar a tomar medidas contra doenças infecciosas.

引き続き感染症対策を！

As doenças infecciosas estão se espalhando. Vamos continuar tomando as medidas contra doenças infecciosas como lavar e desinfetar as mãos, e usar máscaras que temos feito até agora. Se possível, favor usar máscara descartáveis (não usar de tecido) e vamos colocar máscaras de reserva dentro da mochila escolar.

感染症が流行しています。今まで行ってきた、手洗い、消毒、マスクなど引き続き感染症対策を行きましょう。マスクはなるべく不織布マスクを使用し、予備のマスクもカバンなどに入れ用意しておきましょう。

口呼吸より鼻呼吸！



お口ポカンになっていませんか？



口呼吸だと口の中が乾燥し、かぜをひきやすくなったり、虫歯にもなりやすくなります。鼻呼吸は、鼻の線毛や粘液がウイルスや細菌の侵入を防いでくれます。感染症対策のためにもぜひ鼻呼吸を！

《家の外でも中でも感染症予防！》

外出するときはマスクで鼻～ほお～あごを覆う！



窓を開けて空気を入れかえよう！



加湿器を使って湿度は50～60%に！



コロナ？ インフル？ ただのかぜ？

味覚異常



咳

嗅覚異常

息切れ

急な高熱



筋肉痛・関節痛

鼻水



発熱

のどの痛み

特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

Quando tiver sintomas preocupantes, vamos evitar contato com as pessoas e consultar um médico.