

# ほけんだより

長倉小学校  
保健室



二月の保健目標  
命の大切さを考えます。

2月は一年の中で最も寒い時です。今年は寒い日が続いているので、道路が凍って登校の時に足元がすべることもあるかもしれません。危険な場所はないか、まわりの様子を観察しながら、けがをしないようにすごしましょう。さて、現在、埼玉県には緊急事態宣言が出されています。ニュースなどで毎日、新型コロナウイルスの感染者数や重症者数が報告されています。もうどこで感染者が出て不思議ではありません。みなさんは「新しい生活様式」に気をつけて生活をしていますか？手洗い・マスク・人との距離・換気は大丈夫ですか？今一度、できているかどうかを確かめましょう。

「新しい生活様式」チェック できていたら□にまる(O)をつけよう

手洗い マスク ソーシャルディスタンス(人との距離)

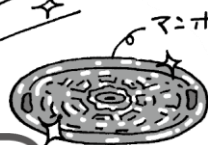
換気 黙食(食べる時は話さない)



## 冬に起こりやすいけがに注意



注意!



寒い日の朝は、雪が積もって  
いなくても、道(日陰や歩道の  
ラインの上、マンホールなど)  
が凍っているかもしれないよ!

寒いからといって  
ポケットに手を入れたまま  
歩いていると、  
転んだときに  
危険です!

手袋をつけていると、  
転んだときに軽いけがで  
すむことがありますよ

寒い日に外を歩くときは、手袋をして、  
ポケットに手を入れずに歩きましょう!  
※帽子があるとさらに安全・防寒ができます。

## 一人一人いいところがあります。一人しかない自分を好きになりましょう

あなたは自分のことが好きですか。人それぞれに、自分の好きなところと嫌いなところがあると思います。みなさんは、まだまだ成長している途中です。これから、どんどん変わっていきます。一人しかない自分を、そのままの自分を好きになりましょう。下のことを実行して、今以上に自分を好きになりましょう。

### 自分を好きになる方法



自分の短所も長所も  
そのまま受け入れ  
よう。



何かをやりとげたら、  
小さなことでも  
自分をほめよう。



「やればできる!」の  
気持ちを大切に  
しよう。



自分を信じて、  
いつも自分に  
正直でいよう。



ほかのだれかと比べ  
ないで、自分は自分  
と考えよう。



一人で過ごす楽しみ  
を見つけよう。

### その肌荒れの原因は...

ずっとなめていると  
「唇なめずり皮膚炎」  
になり唇の周りが黒  
くなります。

くちびるをなめて  
いませんか?



くちびるは、リップクリームで保湿しよう!

手を洗った後、  
ふいていますか?



手を洗った後は、必ずハンカチでふこう!