



平成28年2月5日発行

おわりあさひしりつあさひしょうがっこう ほけんしつ みすの
尾張旭市立旭小学校 保健室【水野】



すこやか

1月の終わりから2月にかけては、1年の中でも一番寒くなり、かぜやインフルエンザがもっとも流行しやすい季節です。感染予防のための「手洗い・うがい・マスク」、体の抵抗力を強くする「すいみん・食事・運動」は、しっかりできていますか？「めんどくさい」「やらなくても平気！」なんて思っていないですか？もう一度、きちんとできているか見直してみましょう。

かぜの症状…実はこんな働きが！

くしゃみ



●かぜのウイルスを体の外にふきとばす。

鼻水



●かぜのウイルスを体の外にあらうながす。

発熱



●体温を上げることで、ウイルスがふえにくくなり、ウイルスをやっつける力がつく。

「怒り」のコントロール

できてる？

～怒りが爆発しそうなときは～

1.2.3.4.5.6.7.8.9.10



♡10かぞえる。



♡その場からはなれる。



♡別のことを考える。



♡深呼吸をする。

自分に合った方法を見つけましょう！

笑う門には福来たる♪

笑うとこんないいことが！

体の抵抗力を高める♪

脳がリラックスできる♪



難しいことに出会ったときや、苦しいことをやる時も、ニコニコ笑顔でいると、楽しく乗りこえていけるかも！