児童数配布

令和4年2月4日

西東京市立保谷第二小学校

保健室

心の健康を考えよう！

…みんなえがおになるといいね…

1月25日からオンライン授業が続いています。学校に来ている人も、家で授業を受けている人も、心は疲れていませんか？

体を動かすことが減った、寝る時間が遅くなった、ゲームの時間が増えたなど、生活リズムが変わった人もいるかもしれません。

友達と遊べなくてつまらない、楽しくない、と思っている人もいることでしょう。

こんな考え方をしていませんか？

自分にはできない

何をやってもダメだ

全部自分のせいだ

自分なんて役に立たない

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

○楽しかったできごとを
思い出す

解決が難しいときは
おとなの力をかりよう！

パソコンはちょっと一休み。
パズルの答えは、この紙の
表側にかくれています。

この症状はカゼ？ それとも花粉症？

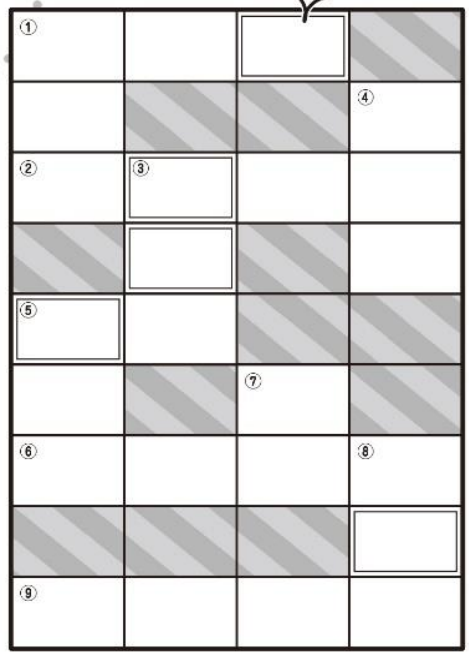
	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

クロスワードパズルに挑戦！

二重になっているマス の文字を並べ替えると…

○○○○○お



○に入る文字は何かな？
マスに書いてみよう！

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