

## 2月 ここでスマイル「乾燥バイバイ」

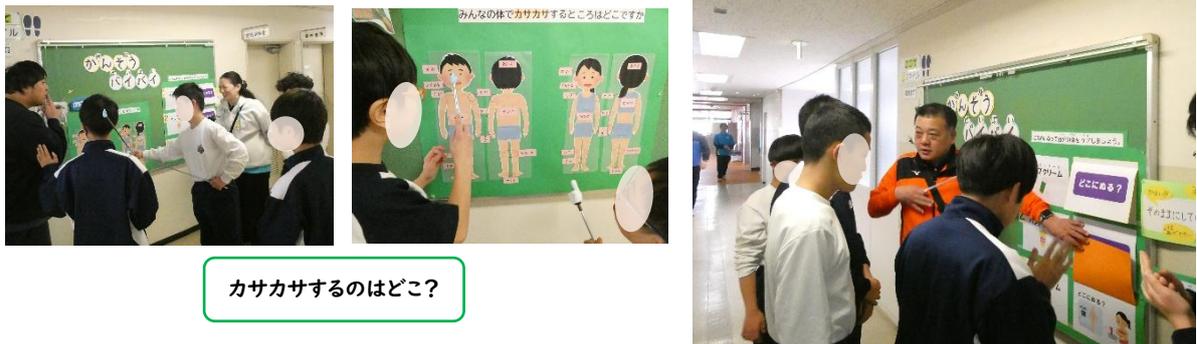


スマイル(健康教育・食育)は、子どもたちにこころとからだの健康、食について伝えていくものです。健康教育は、保健室を中心に全校で取り組んでいます。  
今月のスマイルは、乾燥によるかゆみやカサつきをからだのどの部位に感じるのかを考え、自分でできるスキンケアについて学びました。しっかりと保湿をしていきましょう。

乾燥しているんだね



自分でクリームをぬれるといいですね



カサカサするのはどこ？

### いかに怒りをじょうずにコントロールしよう

深呼吸する

緊張が  
やわらぎます



ゆっくり数を数える

反射的な  
怒りの爆発を  
ふせぎます



その場から離れる

冷静さを  
取りもどせます



楽しいことを考える

意識の  
切りかえが  
できます



### 花粉から『からだ』を守ろう！

春はスギやヒノキの花粉が多く飛び、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどが出ることがあります。毎日の工夫で花粉をふせぎましょう。

【外では】

- ・マスクをつける
- ・花粉がつきにくい服を着る

【家に帰ったら】

- ・服についた花粉をはらう
- ・手洗い、うがいをする

【お家では】

- ・花粉の多い日は洗濯物を家の中に干す
- ・こまめに掃除をする

花粉を吸わない、  
つけないがポイント

