

# ほけん だより 2月

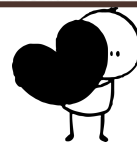
R8.2.26  
四万十町立七里小学校

～あっという間の2月～

学習発表会や駅伝大会が終わり、あっという間に2月も終わろうとしています。七里小ではインフルエンザの流行は落ち着いてきましたが、まだまだ油断は禁物です！手洗いうがいをこころがけて、元気にすごしましょう！



## こころ けんこう かんが 心の健康について考えよう



悲しいことやイライラすること、心配なことがあると体だけでなく、心もつかれたり、具合が悪くなったりします。それは大人だけでなく、子どもにも、誰にでも起こることがあります。「病気ではないけど、なんとなくからだの調子がよくないな…」それは、心の元気がなくなっている合図かもしれません。そんなときは無理をせず、「話をきいてほしいな」と思える人に相談してみてくださいね。



1



ゆっくりお風呂につかる

2



たっぷりねる

3



とも だちや家族と話す

4



すきなものを食べる  
もちろん食べ過ぎは注意！

5



すきな音楽をきく

### 2月27日は遠足です！

待ちに待った遠足です。元気に遠足に行くために気を付けてほしいことがあります。



～乗り物酔いが心配な人へ～

- ・今日の夜は早くねましょう！
- ・乗り物酔いは空腹でも満腹でもなりやすいので朝ごはんは消化のよいものを適度に食べて、できるだけ車に乗る直前に食事をするのはさけましょう。
- ・胃に負担のかかる物が、乗り物酔いを起こしやすいので、朝ごはんは油っぽいものや牛乳、ヨーグルトなどの乳製品、ミカンなどの柑橘類はさけましょう
- ・酔い止めの薬などを使うのも1つの方法です。