

ほげんだより 2月



わら かど ふく き 笑う門には福来たる！



先週の2月5日はニコニコの語呂から、「笑顔の日」だったそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためには良いみたいです。お互いが笑顔になれるような言葉づかいや態度も意識して楽しく過ごしたいですね。



ことば だいじ 言葉って大事です



シジュウカラやヤマガラなど、日本のあちこちにいる野鳥たちは、約200種類の鳴き声を使い分けて「鳥語」で会話をしているそうです。しかもびっくりなのが「警戒しながら、集まれ！」と、文章のように鳴き声を組み合わせて話すこと。天敵の接近やエサの場所を知らせ合い、自分たちの身を守るためにコミュニケーションをとっているのだそうです。

さて、みなさんはどうですか？先生や友だち、お家の人に何か言われたときに「知らない」「あっち」のように1つの言葉で返事をしていますか？また、聞いた相手が傷つくような言葉を平気で言っていないでしょうか。自分が言われて嫌な言葉を人には言わない・・・。これはコミュニケーションをとる上では大切なことです。また、傷つけてしまったと気がついた時はどうしていますか？「悪いこと言っちゃったな・・・」と心で思っているだけでは相手には伝わりません。「ごめんなさい。」と口に出したら相手にも伝わります。せっかたくさんの言葉を話せるのに、もったいないですね。気持ちを伝えるためにはなんて言えばいいのか。考えて言葉にして欲しいです。

まだまだ油断大敵

花粉にも感染症にも負けない！ 大切なのはやっぱり食事♡運動♡睡眠です。



バランスよくたべよう



そとで体をうごかそう



はやねはやみき
がんばろう

しもやけを予防する 4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。



しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を