



今月の保健目標

心とからだの健康を考えよう

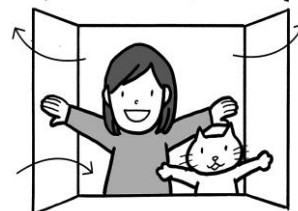
節分の豆まきのあとに、まいた豆を年の数だけ食べるとからだは丈夫になり、かぜをひかないと言われています。

豆まきの大豆は良質のタンパク質、食物繊維、カルシウム、ビタミンなど栄養素が豊富な食品なので、節分には豆を食べましょう。

コロナ禍で、ストレスがたまり、心とからだのバランスが崩れやすくなると体調も悪くなりやすいです。

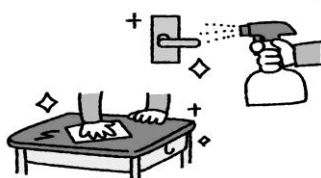
こういう時だからこそ「自分のからだは自分で守る」感染予防につとめ健康に過ごせるようにしましょう。

換気をしよう！



覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

おぼ かんせんげん じよきよ
感染源の除去



しょうどく じよきん
消毒や除菌などで
細菌やウイルスを退治する

かん せん よ ぼう
感染経路の遮断



て あら なが
手洗いでウイルスを流したり、
マスクで防いだりする

たいこうりよく こうじよう
抵抗力の向上



き そくただ せいかつしゆうかん たいりよく
規則正しい生活習慣で体力を
つけて病気に負けないようにする

考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のしたことをほめられたり、しんどいときに共感してもらえたりすると、うれしかったり、少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷やかなことを言われたりすると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりしますね。

むかし、言葉には人間の理解や常識を超える不思議なチカラが宿っていると信じられていた…そんな話を聞いたことがあるかもしれません。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。言葉がもつ大きなチカラの存在もうなずけますね。



近年、ネットが普及したことによって、人と人とのコミュニケーションにもSNSなど次々に新しい形が生まれてきました。それでも、『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら（送ったら）、どう思うかな？」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考えながら…そんなことを心がけていきたいものです。

冬休みの健康調査の結果について

冬休み中に、健康診断で治療勧告を受けた人や定期的に通院している人を除き、通院した人は、けがも病気も数名で、入院や交通事故にあった人はいなかったです。



*毎朝の検温と健康観察票に記入、提出を忘れずにしましょう。