

# 厚けんだもつ2月

2021. 2. 1  
東中学校 保健室

今年の節分は2月2日です。この日には、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。でも、豆をまくだけでは実際のウイルスは追い払えません。手洗いや換気をして、しっかり予防しましょう。

## その“しんどい”もしかして空気のせい？



どうしてかな？

**1** 二酸化炭素がたまるから

みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります

**2** ウイルスがたまるから

空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります

**3** ホコリやダニ・カビが増えるから

アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも…

みんなで協力して  
空気を入れ替えよう



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

穴うめパズルの答え：①豆 ②節

まだまだ寒い冬

## （こころもぽかぽか大作戦）

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫？」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



作戦2

いいところを探してみる

友だちや自分のいいところを目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ



挑戦！

穴うめパズル



空いてるマスに入る漢字は何かな？

