



R6. 2. 1 (木)

中塚小学校 保健室

No.12

2月4日は立春です。暖冬と言われた今年の冬も暦の上ではこの日から春となりますが、2月は春のような暖かい日になったり、真冬のような寒い日になったりと気温の変化が激しい月でもあります。

2月の保健目標

よぼう
かぜを予防しよう

かんせんしょうよぼう

感染症予防のポイントは…

減らす！ 入れない！ 戦う！



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを

減らす！



マスクや手洗いで
体にウイルスを

入れない！



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと

戦う！

正しい手洗いを心掛けよう！

外で遊んだ後や、食事の前、トイレや掃除の後など、石鹸をつかっていないに手を洗っていますか？
風邪やウイルスに負けないように石鹸を使ってしっかり手を洗いましょう。手を洗った後には、きれいなハンカチやタオルで手をふけるように準備しましょう。



こころ ひそ おに お だ 心 に潜む鬼を追い出そう！

節分には「鬼は外！福は内！」と叫びながら大豆や落花生をまいて自分の年の数だけ豆を食べると健康になると言われています。また、その年の福を司っている神様(歳徳神)がおられる方角である恵方を向きながら恵方巻を食べると縁起が良いとされています。あなたの中にこんな鬼はいませんか？心の中に潜む鬼を追い出しましょう。

やめられない鬼



ねむいねむい鬼



だらだら鬼



野菜キライ鬼



たいちょうふりょう からだ こころ 体調不良は「体」や「心」からのサインです！

私たちはかぜをひくと、熱が出たりせきが出たりします。これは、「真合が悪いところがある」という体のサインです。では、心の調子が悪いときは、どんなサインが出るのでしょうか？



心に元気がないと、そのサインは体の不調となって現れます。そんなときは無理に頑張らずに休養をとったり、誰か信頼できる人に話を聞いてもらったりすると気持ちが楽になるかもしれません。また、体を動かして遊ぶ、音楽を聞くなど、自分が好きなことをして楽しみ、心の充電をすることもいいですね。