

ほけにだより

令和7年2月
大阪市立桜宮小学校

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続き、ウイルスが活発になりやすい時期です。こまめに手洗いやうがいをしたり、下着や暖かい下などで防寒対策をしたりして、自分の体をいたわりましょう。特に3つの首（首回り・手首・足首）を温めるのがおすすめですよ！

おに鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

たとえば…

自分の中の鬼



気持ちを
はっきり言える神



自分の中の福の神



行動
すばやい神



誰とでも
仲良し神



せき
咳やくしゃみをするときは、
どっちがいいかな？



せき
咳やくしゃみの飛沫が人にかかるないようにしよう。でも、手で口や鼻をふさぐと、
手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。

花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も
受けているといわれています。

睡眠不足

運動不足

栄養不足

ストレス

など…



乗の花粉毎日のか
り切きの季節がけ
りましょ
う。