

# ほけんだより

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  
暖かいくつ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！

## 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。

例えば…

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



## 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  
受けるといわれています。

睡眠不足

栄養不足

運動不足

ストレス

など…



毎日の心がけで  
花粉の季節を上手に  
乗り切りましょう。

咳やくしゃみの飛沫が人にかからないようにしましょう。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。