

ほけにだより

2月

令和8年1月30日

おおさかしりつちゅうおうしょうがっこう
大阪市立中央小学校

保健室

あっという間に1月が終わり、あさってから2月ですね。まだまだ寒い日が続いて朝起きるのがつらく感じる人もいるかもしれません。そんな時こそ、早ね早起きをしてあたたかい朝ごはんでパワーをチャージしましょう。またインフルエンザやかぜ、胃腸炎が流行りやすい時期なので、手洗い・うがい・かんき(部屋の空気をいれかえること)も続けましょう。3学期もあと2か月です。みんなで元気にすごしましょう。

みんなが気持ちよくすごせるように
咳エチケットをしよう♪



冬を元気にすごす♪

3つの口号

- ① 早寝・早起き・朝ごはん！
特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。
- ② 手洗い・うがいをていねいに！
冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。
- ③ 体を動かしてポカポカに！
少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。



春が近づくと、なんだか鼻がむずむず、、もしかして花粉症!?
去年何もなかった人でも今年になって急に花粉症になる人もいます。
よくある症状…くしゃみ、鼻水、鼻がつまる、目がかゆくなる
つらいなとおもったら病院を受診しましょう。
対策①マスク ②手洗いうがい ③顔を洗う をやってみよう!

かゆくても目をこすらないで!

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまう
という人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる?

- * 目が傷ついて、
ばい菌などが入りやすくなる
- * かゆみをひきおこす物質が
出て、もっとかゆくなるなど

目がかゆいとき、どうすればいい?

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出
て、かゆみの原因をあらい
ながしてくれます。

- 目を冷やす
ぬらしたハ
ンカチを目に当ててみると、
かゆみが落ち着きます。



2月の
健康目標

おも こころ 思いやりの心をもとう！！

おも
思いやりってなんだろう？

むずかしいことをしなくともだいじょうぶ。たとえば物をひろってもらったら「ありがとう」、元気がないお友達に「だいじょうぶ？むりしないでね」、ほかにも「すてきだね」「いいね！」「がんばってるね！」など、中央なかよしことばを使ってみましょう。相手もきっと温かい気持ちになります。



2月5日は笑顔の日です。お友達も自分も笑顔ですごせる1か月にしましょう♪

みんなが笑顔ですごすためには一人一人の心がけが大切です。

☆あいさつを自分からしてみよう

☆お友達の気持ちを想像して行動しよう

この言葉を言ったらお友達はどうおもうかな？

話す前に行動する前に一度かんがえよう。

☆イヤなことがあったときは深呼吸をしよう

イライラすると笑顔になれません。深呼吸で落ち着くとやさしい気持ちがもどってきます。

☆自分の気持ちも大切にしよう

がんばったね、ゆっくり休もうなど自分にもやさしく声をかけましょう。

みんながハッピーでいられるように

自分もお友達も大切にしましょう

