

ほけんだより

2月

令和8年1月30日 大阪市立中央小学校 保健室

あつという間に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を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、胃腸炎が流行しやすい時期なので、手洗い・うがい・かん気(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つのコツ



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。



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する時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。



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。



花粉症の季節が



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わながしてくれます。

- 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てもだいじょうぶ。たとえば^{もの}物をひろってもらったら「ありがとう」、^{げん き}元気がないお友達^{ともだち}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、

^{ちゅうおう}中央なかよしことば^{つか}を使ってみましょう。^{あいて}相手もきつと^{あたた}温かい^き気持ちになります。



^{がつ}2月5日は^か笑顔の日です。お友達も自分も^{えがお}笑顔ですごせる1か月にしましょう♪

みんなが^{えがお}笑顔ですごすためには^{ひとりひとり}一人一人の^{こころ}心が^{たいせつ}かけが大切です。

☆あいさつを^{じぶん}自分からしてみよう

☆お友達^{ともだち}の^{きも}気持ちを^{そうぞう}想像して^{こうどう}行動しよう

この^{ことば}言葉を^い言ったらお友達^{ともだち}はどうおもうかな？

^{はな}話す^{まえ}前に^{こうどう}行動する^{まえ}前に^{いちど}一度か^えんがえよう。

☆イヤなことがあったときは^{しんこきゅう}深呼吸をしよう

イライラすると^{えがお}笑顔になれません。^{しんこきゅう}深呼吸で^お落ち^つ着くとやさしい^{きも}気持ちがもどってきます。

☆自分の^{じぶん}気持ちも^{きも}大切に^{たいせつ}にしよう

がんばったね、ゆっくり^{やす}休もうなど^{じぶん}自分にもやさしく^{こえ}声をかけましょう。

みんながハッピーでいられるように

^{じぶん}自分も^{ともだち}お友達も^{たいせつ}大切にしましょう

