



大阪市立依羅小学校 令和8(2026)年2月

### 2月の保健目標：外で元気にあそぼう！

2月は1年でいちばんさむい季節です。さむくても、太陽の光をあびて外で元気にあそぶと、体が強くなりります。みんなでたくさん体を動かして元気にすごしましょう。

### やさしいことばでにっこり



2月5日は“えがおの日”です。えがおになると、心があたたかくなつて元気がわいてきます。『ありがとう』『うれしいよ』など、思っている気持ちをことばで伝えると、まわりの人もにっこりえがおになります。やさしいことばをたくさんつかって、みんなでえがおを広げていきましょう。



### けんこうをまもる だいさくせん

かぜや感染症をふせぐために、手あらい・うがいなど、これまでの予防も大切です。でもさむい今季節は、体をひやさないこともとても大切。足やおなかをあたためたり、下着や上着を重ねて着たり、あたたかいスープやごはんを食べたりして、体をぽかぽかにしてみましょう！

あしゃあなたかをあたためよう



あたたかいごはんを温めよう



あたたかいふとんである



### はるかふん 春の花粉にそなえよう！

花粉の季節がやってきました。鼻水やくしゃみがとまらなくて大変なときもありますね。そんなときにそなえて、ハンカチとティッシュをもっておくと安心です。

外から帰つたら、手あらいや顔を軽く洗うのも花粉をへらすかんたんな対策です。マスクをつけると、鼻や口に入る花粉が少なくなつてとても楽になりますよ。



### かゆくと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ひと、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で、かゆみの原因をあらいながらしてくれます。
- 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。

#### 保健室には毎日のように…

「ぶつけた」「こけた」などの“だぼく”的がで来る人がいます。まずは冷やすことが大切なので、保冷剤を使います。保冷剤は洗って、紙やガーゼにくらんであてますが、この季節は持っているだけでとても寒そうです。そのため、青あざになりそう・はれているなど、本当にひやす必要がある人にわたすようにしています。ほかの人には『このまま少しうそをみましょう』と声をかけますが、みんな不安そうな顔に。『保冷剤がいる？』と聞くとうなずき、次の休み時間には『なおりました』と返しに来ます。…保冷剤ってすごいですね！

おうちで使わなくなった保冷剤がありましたら、保健室へいただけます。

