



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あそぶと、体が強くなります。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、心があたたかくなっ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。でもさむい今の季節は、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！

あしやおなかをあたためよう



あたたかいごはんをげんき



あたたかいふとんでわる



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。



外から帰ったら、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ってとても楽になりますよ。

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
まばたきをするとき涙が出て、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。



保健室には毎日のように…

「ぶつけた」「こけた」などの“だぼく”のけがが来る人がいます。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、紙やガーゼにくるんであてますが、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『このまま少しようすをみましょう』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』と返しにきます。…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、保健室へいただけると助かります。

