

ほけんだより。2月

令和3（2021）年 2月1日 大阪市立育和小学校 保健室

2月3日は「立春」といって、「春の始まり」を意味する日です。「寒いけれど、暦の上では春だ」とまわりの人が言っているのを聞いたことがあるかもしれません。今年は、37年ぶりに、「立春」の日が、「2月4日」から「2月3日」になるそうです。くわしく知りたい人は、調べてみてくださいね。

「春」といっても、寒い日が続き、かぜやインフルエンザ、胃腸炎にかかる可能性がまだまだ多い季節です。新型コロナウイルスの感染も、心配ですね。からないために、手洗いやうがいをする、早く寝る、バランスのよい食事をとることなど、ふだんからできることを続けましょう。それに付け加えて、マスクを正しくつけることや、新型コロナウイルス感染予防対策も、続けてくださいね。自分の健康は、自分で守れるようになります。

自分の食生活・食習慣を見直そう！

- いちにち しょく 一日3食、しっかり食べていますか？**
- すききらいをしないで、なんでも食べていますか？**
- 甘いものやスナック菓子を食べすぎていませんか？**
- よくかんで食べていますか？**
- はやく 早食いや“ながら食い”をしていませんか？**
- みず 水のかわりに、清涼飲料水を飲んでいませんか？**

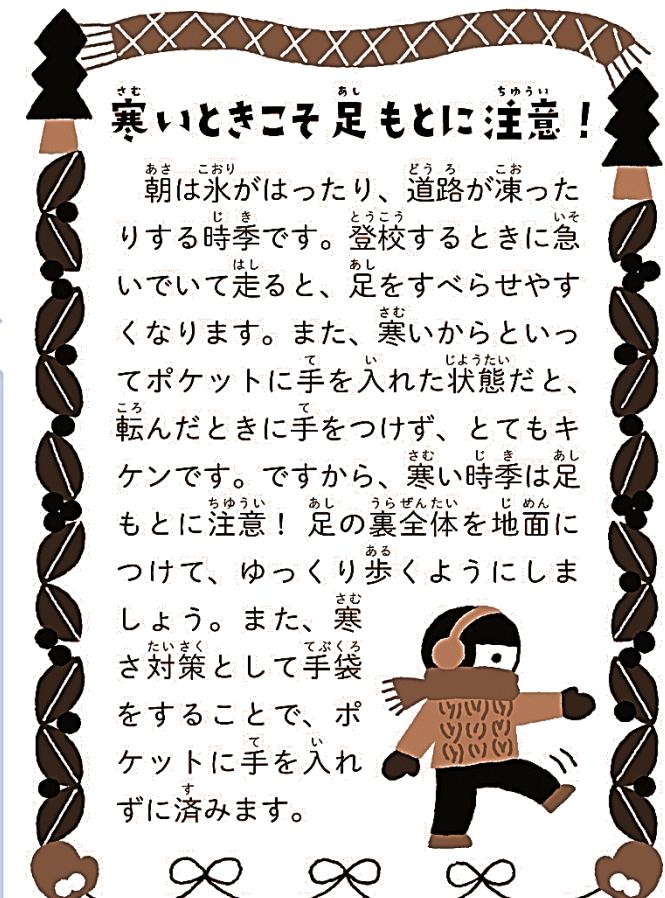
▶朝ごはんをぬかないようにしましょう

▶バランスよく栄養とりましょう

▶おやつのとり方に注意しましょう

▶だ液が出て消化を助けてくれますよ

▶食べすぎにつながりやすいですよ



(じぶん い 自分が言われたらどう思う？ おも)



まずはそこから考えてみて

(い 言ったほうはすぐに
わす 忘れるけど)



い 言われたほうは一生忘れない…
いっしょわす

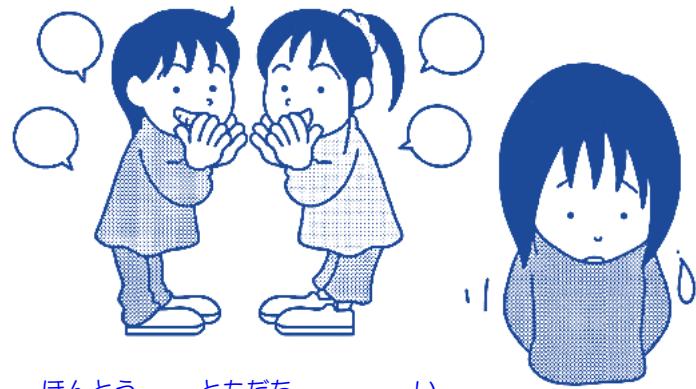
友達の心傷つけない 言葉づかいを考えよう

(ともだち ことば 言葉ひとつで、友達を
きず 傷つけることも助けることも ともだち)



どちらの言葉を選びますか？

(わるくち い あ 悪口を言い合うことで
なかよ ひと 仲良くなったりって…)



ほんとう ともだち い 本当の友達って言えるかな？