

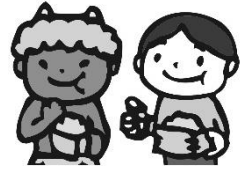


ほけんだより

がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標
じぶん ともだち いのち からだ たいせつ
自分や友達の命・体を大切にしよう

令和5年2月1日
海田町立海田西小学校 保健室

2月4日は「立春」です。暦の上では春の始まりです。しかし、もうしばらく寒い日が続きます。引き続きあたたかくして、元気に春をむかえましょう。



ぐっすりねむる工夫

寒い日が続くと、からだがちぢこまり、何となくところも重たくなってしまいます。ストレスをためないためにも、ぐっすりねむることが大切です。ぐっすりねむることで、脳がからだやこころの疲れをとってくれるからです。工夫をして、寒い冬をのりこえましょう。



寝る前に布団を
あたためておく



寝る部屋を
加湿する



お湯に
ゆっくりつかる



清潔で、汗を吸う
素材のパジャマを着る

感染症予防のポイント

感染症予防のポイントは、「減らす・入れない・戦う」！



こまめなそうじやかん気で
室内のウイルスを
「減らす」



マスクや手洗いで
からだにウイルスを
「入れない」



食事・すいみん・運動で
めんえきをつけてウイルスと
「戦う」

か ぶ ん し ょ う き せ つ 「花粉症」の季節がやってくる!

か ぶ ん し ょ う な か ま い ち ど か ぶ ん し ょ う か ぶ ん き せ つ
花粉症は、アレルギーの仲間です。一度、花粉症になると、花粉がとぶ季節になると、くし
は な み す は な し ょ う じ ょ う あ ら わ ま い と し か ぶ ん し ょ う ひ と か ぶ ん
やみや鼻水、鼻づまりなどの症状が現れます。毎年、花粉症でなやんでいる人は、花粉がと
は じ ま え び ょ う い ん そ う だ ん
び始める前に、病院に相談されることをおすすめします。

よ ほ う ほ う ほ う 予防する方法



マスクやめがね、
ぼうしをちやくよう着用する

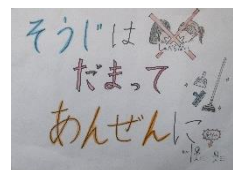
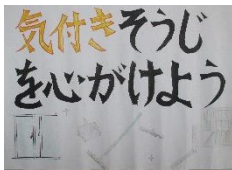


き だ く し い え は い ま え ふ く
帰宅時は、家に入る前に服や
か み に つ い た 花 粉 を 落 と す



き だ く し
帰宅時は、
て か お め あ ら
手や顔、目を洗う

こ こ ろ 心をこめてそうじをしよう!



い ま き ょ う し つ
今の教室ですごすのも、あと36日(6年生は33日)になりました。1年間
つか き ょ う し つ
使った教室やトイレを、こころ
心をこめてそうじすることができますか。

が つ に ち げ つ ひ る じ か ん ほ け ん い い ん
1月23日(月)のお昼の時間に、保健委員さんがそうじについて放送をしまし
た。こころ
心をこめてそうじをするポイントは、「だまって、じか
時間をいっぱい」そうじをす
ることです。

か く き ょ う し つ ま え ほ け ん い い ん か い つ く
各教室の前に、保健委員会で作ったそうじのポスターをはっています。どのポ
スターがどこの教室の前にはってあるか、探してみてくださいね!

