

ほけんだより

2月

新野東小学校 保健室

2025/2/3

節分ときくと、2月3日と思う人が多いと思いますが、今年は2月2日です。地球が太陽の周りを1周するのに1年かかるとされていますが、実際にはズレがあります。そのズレを調整するために、立春が1日早まって前日の節分も1日早まっています。豆まきをしたり、恵方巻を食べたりするときは、気をつけてくださいね！



とも
友だちを
大切に



大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良くしよう。

とも
友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

とも
友だちを大切に
するヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える



てあら
手洗い・うがいをする



ひとご
人混みを避ける

かぜ
風邪
インフルエンザ
りゅうこうちゅう
流行中



マスクをする



きそくただ
規則正しい生活をする

さむくうきかんそうふゆかぜ
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。
じぶんたいさく
自分でできる対策をしましょう。

寒い日に 気持ちよく寝るコツ



ねまえ
寝る前
ふとんあたた
布団を温める
ふとんかんそうきゆ
布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



ゆぶね
湯船につかる
たいおんさ
体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。



ねるとき
部屋を加湿する
へやか
加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



あせすそざいふくき
汗を吸う素材の服を着る
ねあいだあせ
寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。