

ほけんだより 2月

令和8年2月2日
酒河小学校保健室



季節は少しずつ春に向かっていますが、まだまだ寒い日が続いています。いろいろな感染症も流行しています。ウイルスに負けないからだを作るために『早寝早起・バランスのよい食事・適度な運動』を心がけて元気にすごしましょう。

鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

例えば...

自分の中の鬼



気持ちを
はっきり言える神



自分の中の福の神



行動
すばやい神



誰とでも
仲よし神



冬を元気にすごす 3つのコツ

- 1 早寝・早起・朝ごはん!**
特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。
- 2 手洗い・うがいをていねいに!**
冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。
- 3 体を動かしてポカポカに!**
少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるよ。



花粉症対策を始めよう

花粉症を悪化させる生活になっていませんか?

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

- 栄養不足
- 睡眠不足
- ストレス
- 運動不足
- など...



毎日の花粉の季節を上手に切り取りましょう。

しもやけ対策方法は?



- 防寒具を身につける**
体を冷えから守り、血液の流れを保てます。
- 濡れたままにしない**
湿った手袋や靴下は取り替えましょう。
- 湯船にしっかりと浸かる**
ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。
- きゅうくつな靴は履かない**
足の血行が悪くならない靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

