

ほけんだより2月

令和8年2月2日
旭東小学校保健室

2月4日は立春です。立春は「春のはじまりの日」です。こよみの上では冬から春に季節が変わりましたが、まだまだ寒さが厳しい日が続きそうですね。あたたかくしてかぜを引かないように過ごしてくださいね。

覚えよう！ やってみよう！

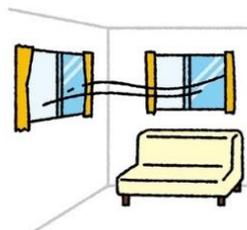
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いする。



部屋の空気が汚れる前に換気。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみてください。自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



睡眠をしっかりとる



好きなこと(趣味)に没頭する



おいしいものを食べる



テレビや映画などをみて、思いっきり泣いたり笑ったりする



だれかに話を聞いてもらう



あえて何もしないで、ぼーっとする時間をつくる

2月の目標

保健目標	冬を元気に過ごそう。
安全目標	寒い時の交通安全に気を付けよう。



寒い日の交通安全に気を付けよう

気温が低い日には、道がこおってしまうことがあります。こおった道はすべりやすく、けがをするきけんがあります。



こんな場所は要注意！

- ・日当たりがよくない道
- ・横断歩道などの白線部分
- ・マンホールのふたの上



雪道・氷道…転ばない歩き方

