

ほけんだより 2月

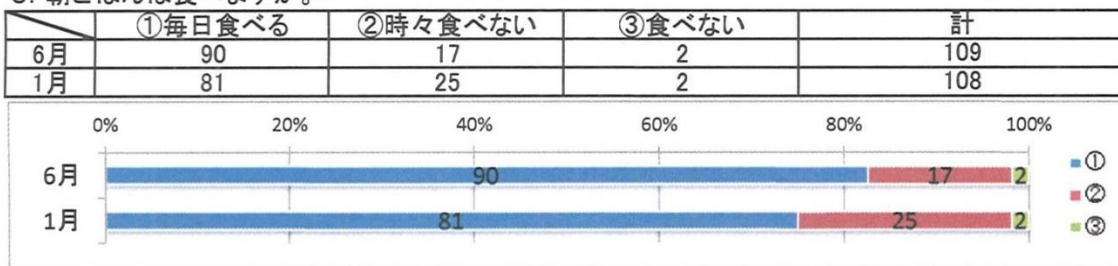
令和7年2月25日 田鶴小学校 保健室

少し暖かくなったと思ったらまた寒くなったりで、春はもう少し先ですね。今の学年もあと1ヶ月くらいになりました。規則正しい生活で元気にすごしましょう。



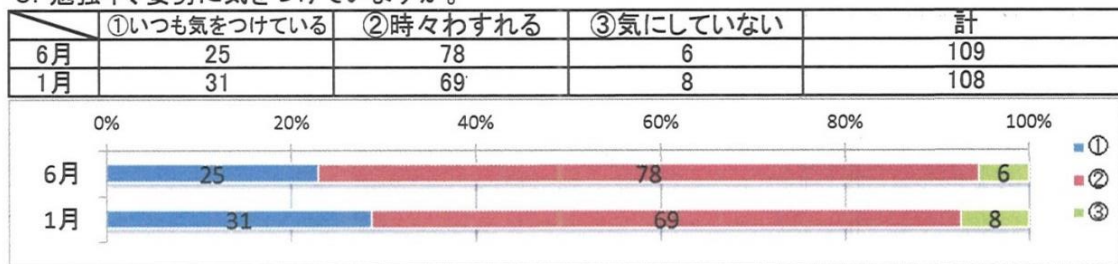
生活アンケートの結果より・・・6月と1月を比べました。

3. 朝ごはんは食べますか。



朝ごはんを毎日食べる人が減って、時々食べないという人が増えていて残念です。冬は寒いのでふとんから出たくない、と起きるのが遅くなりがちですが、朝ごはんを食べることはとても重要です。学校生活の午前中の大切な活動エネルギーになります。おうちの人も協力してもらって、バランスのよい朝ごはんを食べてきましょう。

6. 勉強中、姿勢に気をつけていますか。



いつも姿勢に気をつけている人が増えました。生活アンケート後の5日間がんばることに「姿勢に気をつける」をがんばる人が多かったです。時々忘れることがあっても、思い出してくださいね。気にしていない人は、気にしてください。姿勢が良いと、集中力や注意力が高くなります。反対に、猫背でいると頭痛、肩こり、腰痛になり、太りやすくなります。猫背になりやすい人は、肩の力をぬいて、おなかに力を入れてみましょう。

インフルエンザに注意!



手洗い 消毒 マスク 換気 体力、免疫力アップ(睡眠 栄養 運動)

カゼ、インフルエンザ、コロナウイルス感染症など冬にはやる病気には、注意が必要です。3学期が始まったころは、インフルエンザが多かったのですが、だんだんコロナウイルス感染症が多くなってきました。感染対策を続けましょう。



花粉症はだいじょうぶですか？

今年は花粉の飛ぶ量が多いそうです。今まで平気だった人も花粉症になる可能性があります。

花粉症の季節がやってきました

この症状はカゼ？ それとも花粉症？	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回～数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱（38℃くらいまで）	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたが「どっちの言葉」を使っているか、相手の気持ちも変わります。日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

左側（悪い言葉）: ださい、あっち行け、クライ、バカ、どうでもいい

右側（良い言葉）: ありがとう、スキ、お手伝うよ、大丈夫？、おめでとう