

# ほけんだより 2月

No.10 令和6年2月1日 石岡市立石岡小学校 保健室

厳しい寒さの中にも、時折暖かな日差しが感じられるようになりましたね。今年、4年に1度の「うるう年」にあたります。季節と暦のずれを調整するために、2月29日が追加される特別な年です。手洗い・うがいをしっかりと、**“おまけの日”**を元気に迎えられたいですね。

## ほけんもくひょう 保健目標

けんこう こころ  
健康な心を  
そだ  
育てよう。



## あんぜんもくひょう 安全目標

おちつき せいかつ  
落ち着いた生活を  
こころ  
心がけよう。

## ⚠️ きのゆるみにはご注意を！

引き続き警戒が必要な新型コロナウイルス感染症はもちろん、例年より早くから流行したインフルエンザもまだ落ち着きをみせない状況です。残り約2か月、感染予防の基本をしっかりと行って、気をゆるめず元気に過ごしましょう。

## はる 春のかぜ

2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続く、インフルエンザなどが流行する恐れもあります。

こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体を労わりましょう。特に、3つの首（首回り、手首、足首）を温めるのがおすすめです。

また、3月、4月…とだんだん暖かくなっていく時季も、「寒の戻り」には気をつけて！ 春のかぜには十分に注意しましょう。



おも  
思いやりあふれる2月に



## まわりの人への気遣い「せきエチケット」

せきやくしゃみによる飛まつで、ほかの人にかぜやインフルエンザを感染させることがあります。それを防ぐためにみんなで守るのが「せきエチケット」です。

せきやくしゃみなどのかぜ症状がある人は マスクをつける

(マスクがないときは…) ティッシュや服のそでで

くち  
口を押さえる



## 算数が苦手な人にもできる「おもいやい算」

『たす』け合うと  
おお ちから  
大きな力に



『ひき』うけると  
よろこ  
喜びが  
う  
生まれる



こえを  
『かける』と  
ひと  
一つになれる



いた『わる』と  
えがお  
笑顔がふえる





# 7つの「まちがい」をさがしてみよう！

答えは  
ほけんしつまえ ろうか  
保健室前の廊下  
にあります。

