



ほけんだよい

おうちのひとと一緒に読んでね!
令和7年度2月
No. 11



2月の保健目標 思いやりをもった行動をしよう

みなさんは普段、「思いやりをもった行動」をすることができていますか? 「思いやりをもった行動」とは、相手の気持ちを考えて行動することです。今月の歌「あなたにありがとう」にも、「あなたがいたから がんばってこられた 元気でいられた 楽しく過ごせた やさしくなれた」という歌詞があります。きっと、あなたの思いやりをもった行動や言葉が、誰かががんばることや、元気に楽しく過ごせることにつながっています。今のクラスで過ごすのもあと少し。思いやりのある行動や言葉があふれ、もっとすてきなクラス、すてきなハツ田小学校になるといいですね♪

できているかな?

やさしくやさしく
バンゴ

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
いつか当てはまるかな?



○がついたものは、あなたのすてきなところだよ♪これからも続けてね!
○のないところは、できそうなものからがんばってみよう!

冷え対策をして体を温めよう

節分が終われば、暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体を温めると免疫力があがったり、血流がよくなったり、いいことがたくさんあります。必要以上の厚着やカイロの貼りすぎなどはよくないですが、上手に冷え対策をして、体を温めてあげましょう。

★防寒グッズの活用

ネックウォーマー、手袋、腹巻、タイツなどを上手に活用しましょう。

特に、3つの「首（首、手首、足首）」を温めることは体全体を温めることにつながります♪



★おなかにカイロ

へそから指2本分下にある「気海」というツボを温めると、全身を温めるのに効果的と言われています。ただし、カイロは低温やけどの危険があるので、直接肌に貼りません。



★「あったか食材」を使って食事に工夫を

玉ねぎ、しょうが、にんにく、小松菜、人参、ごぼう、肉、赤身魚、チーズ、卵、味噌などは、体を温めてくれる「あったか食材」です。



★シャワーだけでなく湯船につかり

お湯の温度が熱すぎると、体の表面だけが温まり、体の中まで十分に温まりません。約40℃のお湯にゆっくりつかるのがおすすめです♪



かぜやインフルエンザが流行しています

11月～12月はインフルエンザA型が流行していましたが、1月の中旬ごろからインフルエンザB型が流行しています。「インフルエンザA型になったからもう大丈夫！」ではなく、ハツ田小学校でもインフルエンザA型になった人がインフルエンザB型にもかかっています。インフルエンザB型はA型に比べて症状が軽いこともあり、気づかないうちに周囲に感染させてしまうことがあります。高熱でなくても、「ちょっとだるさが続いているな」「いつもと違う感じがする」などがあれば、家でゆっくり休み、体調によっては病院を受診するようにしましょう。



てあらい



マスク



かんき

ひとりひとりが気を付けよう！
1月の身体測定の時にお話しした「咳エチケット」も意識してみてくださいね♪