



R6.2.1 発行
古里小学校保健室

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。4月からの新しい学校生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう！

2月の保健目標 うがい・手洗いをしよう

感染症予防で特に大切なのが、「手洗い」です。ウイルスは手を介して広がることが多いので、石けんで手を洗い、ウイルスを落としましょう！

うがいをすることで、のどのおくのウイルスを体の外に出すことができます。はき出すときは、飛沫がとばないように注意しましょう！

☆保健指導を実施しました！ ～感染症を予防しよう！～☆

1月に、感染症についての保健指導を実施しました。全学年で、「あわあわてあらいのうた」（花王株式会社 ビオレ提供）に合わせて手洗いの練習をしました。歌に合わせて手洗いをすると、すみずみまできれいに洗うことができます。これからも続けていきましょう！

感染症を予防するためには、

☆バランスのよい食事をとること

☆運動すること

☆たっぷり睡眠をとることも大切です。

よい生活習慣を身に付けられるようにしましょう。



※保健指導実施後に、感染症検定を行いました。合格者には「感染症博士認定証」をプレゼントします。

わら 笑うといいことたくさん



かついつか えが お ひ
2月5日は「笑顔の日」です。

わら
笑うとたくさんの良いことがありますよ。

わら
笑って、心も体も元気になりましょう。

☆わら お 笑うと起こる6つのいいこと☆

① きおくりよく あ 記憶力が上がる



② リラックスする



③ めんえきりよく あ 免疫力が上がる



④ きんりよく 筋力アップ



⑤ こうふくかん かん 幸福感を感じる



⑥ かいしょう ストレス解消



「わら 笑う」準備はできていますか？

季節を表す言葉として、俳句などで使われる「季語」。山には四季に合わせた4つの表現があることを知っていますか？

はる	やま わら	なつ	やましたた
春	山笑う	夏	山滴る
あき	やまよそお	ふゆ	やまねむ
秋	山粧う	冬	山眠る

ちょうど今の時期は、静かに「眠る」山が、一斉に花開いて「笑う」準備を始めた頃ですね。

みなさんも、あと2カ月で次の学年に。笑って新年度が迎えられよう、準備はできていますか？ 借りたままになっているもの、

謝っていなかったこと…今のうちに、スッキリしておきましょう。

そして、体調管理も大切なポイント。早寝早起き朝ごはん、残り2カ月のがんばりましょう！

