

れいわ ねん がつごう
令和6年 2月号
はんしんとくべつしえん がつごう
阪神特別支援学校
ほけんしつ
保健室

2月の行事といえは節分ですね。節分は、春を前に「みんなが健康で幸せに過ごせますように」という意味をこめて、豆まきなどをして悪いものを追い出す日です。季節の変わり目に体調をくずすことがないように、という願いもこめられています。体調に気を付けて、元気に春を迎えましょうね。

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」には気を付けて！ 春のかぜには十分に注意しましょう。



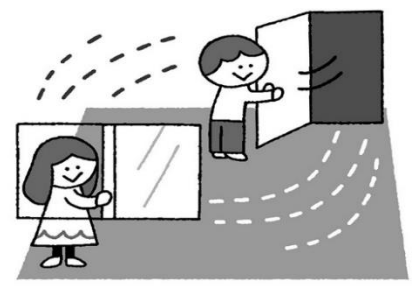
覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！ 部屋の空気が汚れる前に

免疫力アップ！

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！ 風邪などにかかりにくくなります。

笑って

体も心も元気

自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪

