

ほけんだより 2月

令和7年 2月
一丘小学校 ほけんしつ

2月に入りました。すっかり寒くなりましたね…
立春を迎え、暦の上では春になりましたが、まだまだきびしい寒さは続きそうです。
気候に合わせて、服装を上手に調節しながら乗り切りましょう！

インフルエンザ、新型コロナウイルス、感染性胃腸炎など、
いろいろな感染症が流行しています…。どんな感染症でも予防の基本は…手洗い！！

先日、健康委員会みんなが、正しい手洗いについて各クラスに
発表しに来てくれたと思います。上手な手洗い、心がけよう！



友だちに、どっちの言葉をたくさん使いますか？

ださい あっち行け どうでもいい
キライ バカ

ありがとう スキ てっだ 手伝うよ
だいじょうぶ 大丈夫？ おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉。
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。



失敗したときに「ださい」と言われて悲しくなったこと、
何かをしてあげて「ありがとう」と言われてうれしくなったことがあると思います。

同じようにあなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。
友だちとずっと仲良くいられるように、どんな言葉を使うといいのか考えてみようね😊★



冬の水分ほきゅうも忘れずに！

「脱水は夏に起こるもの」？

夏だけじゃない！
実は冬も要注意！！

【空気が乾燥する】
汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで、
体の水分は奪われています…
空気が乾燥する冬は、汗以外の形で水分が失われるんだね…



【水分ほきゅう サボりがち…】
あまり汗をかかないため、「水分ほきゅうしなきゃ！」という気持ちが起こりにくいですね。
また、冷たい水は「体が冷える…」と飲まないことが多くなってしまいかも。

でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです！
のどがかわいたと思っていなくても、こまめに水分ほきゅうすることを意識してみよう！

寒い日に… 気持ちよく寝るコツ

寒くて寝付けない…こんな風に工夫してみると、気持ちよく寝ることができるかも？

布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽで温めておけば、
冷たい布団に入らなくてもいいよ。

湯船につかる

体温が下がる時に眠くなるので、
湯船につかって体温を上げよう。

部屋の加湿

空気が乾燥すると風邪をひきやすいよ。
加湿器や濡れタオルでお部屋を加湿！

汗を吸う服を着る

寝ている間に汗をたくさんかくので、
汗を吸う素材の服を着て寝よう！