



呉市立横路小学校

令和7年2月3日



寒い日が続いていますが、運動場では鬼ごっこやドッジボールをして元気よく遊ぶよころっこ達がたくさんいます。

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「着更着」または、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月の新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

病気にかからない体をつくるため、外遊びなどの運動やバランスのとれた栄養、早寝早起きの睡眠で抵抗力を高めましょう。

インフルエンザを予防しよう



3学期の身体測定の時間に、ミニ保健指導を行いました。

年末年始のニュースでも話題になっていたインフルエンザの流行をテーマに、どんな病気なのか、どんなことに気を付けたらよいのかを、みんなで考えました。病気のもととなるウイルスは目には見えないくらい小さいものです。そのウイルスが、飛沫と一緒にとんで感染していくことを、リボンの長さや動画を見て、確かめました。



あなたにもできる

食物アレルギー対策

万が一誤って口にすると、時には命に関わることもある食物アレルギー。中には、自分は関係ないと思っている人がいるかもしれません。しかし、あなたにもできる食物アレルギー対策があります。

食べ物や飲み物をこぼさない

食べるだけではなく、触るだけでもアレルギー症状が出ることもあります。

食べ物を交換しない

おかずやおやつを交換すると、アレルギーのある食べ物が入っているかも!?



アレルギーのある人もない人も、一緒に気をつけて、みんなが安全に楽しく食べることができたらいいですね!

2月の保健目標

自分の体を守ろう



できるかな?

こころの応急手当



手当て

安心できる場所でホッとする

おもいっきり笑う

深呼吸する

気持ちを紙に書く

音楽を聴く

体を動かす

家族や友達に話す

自分に合った方法を見つけよう!

こころ

心ぽかぽか

やさしさビンゴ

いつもの自分を振り返って、○をつけてみましょう。いくつビンゴできますか?

感謝の気持ちを伝えている ありがとう たすかりました	友達のよいところを見つけている	ふわふわ言葉をつかっている またあした あそぼうね ずっと ともだちだよ
困っている人を助けている だいじょうぶ?	自分からあいさつしている	相手の気持ちを考えている
相手のほうを見て話を聞いている	素直にあやまることができる ごめんね こっちこそ ごめん	友達のがんばりを応援できる がんばれ!