

ほけんだより 2月

れいわ ねん がつ にち あいちけんりつ とくべつしえんがっこう
令和6年2月1日 愛知県立ひいらぎ特別支援学校

2月4日は「立春」といって、春の始まりとされています。しかし、まだまだ寒い日が続く、体の調子をくずしやすい時期です。校内でも、感染症にかかる人や体調を悪くする人が増えています。

今年度も残り2か月。最後まで元気に学校生活を送れるよう、「規則正しい生活」「手洗い・うがい」「心も健康に!」を意識して生活しましょう。

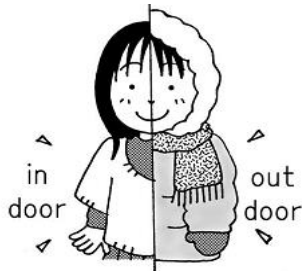


**インフルエンザ・コロナ・発熱・肺炎の児童生徒
が増えていきます!**



冬の健康生活を見直そう

温度差に合わせた
衣服の調節



手洗い



規則正しい生活習慣



シーズン到来…花粉症対策

予防のポイント



できるだけ 
 花粉を避けること!

外に出るとき



マスクや帽子を身につける。

室内に入るとき



頭や洋服についた花粉を払い落とす。

水道の前を通ったら



こまめに洗い流す。手洗い・うがい・洗顔。

自宅では



外に干すと花粉がつきます!

体調管理も大切



かぜをひくと、症状が悪化する。

タオルやハンカチは清潔なものを

洗濯物は室内に干す。

こころ けんこう かんが
心の健康を考えよう

こころ てんき
きょうのあなたの「心のお天気」は、どれかな？



スッキリ・はればれ どんより・モヤモヤ シクシク・メソメソ イライラ・プンポン

こころ げんき
心が元気をなくしたときは...

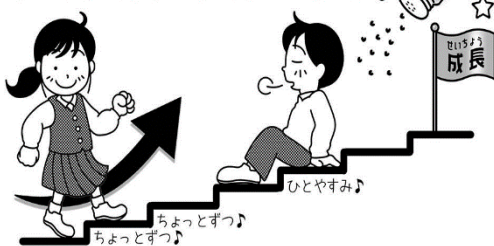


好きなことをして、
こころ えいよう
心に栄養をあたえる

ゆっくりねむるなどで、
こころ からだ やす
心も体も休ませる

まわりの人が、あたたかい
ことば
言葉をかけることも大切！

てきど
適度なストレスは、
じんせい
人生のスパイスになる。

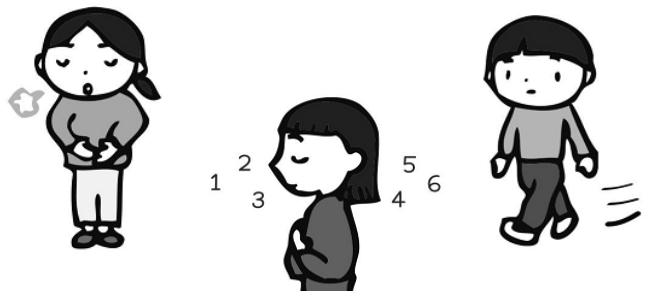


ちよつとがんばれば乗り越えられる目標は、
やる気アップと自分の成長につながるよ。

「いかり」をしずめたいとき

しんこきゆうをする

そのぼをはなれる



かずをかぞえる(6びょう)

いかりもたいせつなきもち。
がまんしすぎないで。