

# 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」「手あらい・うがい」「心も健康に!」を意識して生活しましょう。

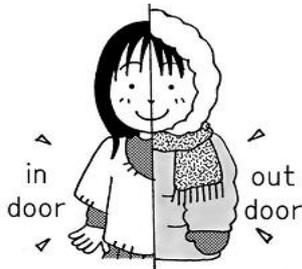


**インフルエンザ・コロナ・発熱・肺炎の児童生徒  
が増えていきます!**



## 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



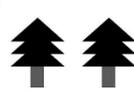
規則正しい生活習慣



### 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! 洗濯物は室内に干す。

体調管理も大切



かぜをひくと、症状が悪化する。

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！  
たいせつ

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。

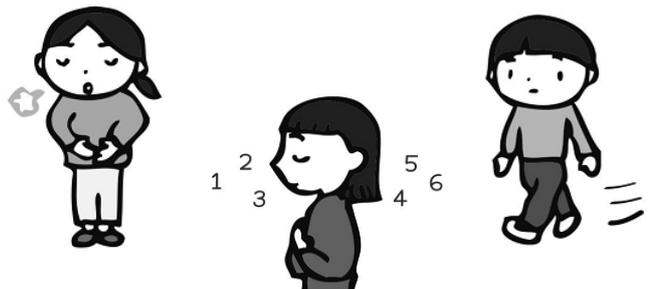


ちよつとがんばれば乗り越えられる目標は、  
き じぶん せいちょう  
やる気アップと自分の成長につながるよ。

「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。