



# ほけんだより 2月号

三田川小保健室  
No. 12  
令和7年2月



寒さに負けないで頑張ろう！

3学期がスタートしてからもう少しで1ヶ月がたちますが、生活リズムは戻りましたか？2月3日は節分です。「鬼は一外！、福は一内！」の元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛び交います。鬼と一緒に寒さも吹き飛ばせたいですね、、、そんな寒い空気中には、目に見えませんがウイルスや細菌、そして花粉も飛んでいます。まだまだ寒い日が続くので、寒さ対策をしっかりとしましょう。そして、手洗い、うがいはもちろん、規則正しい生活ができるといいですね。



## 心と体はとてもなかよし

2月の保健目標は「健康な心<sup>ココロ</sup>をそだてよう」です。心は目に見えません。しかし疲れ<sup>つか</sup>てくると、「気がついて！」とサインを送ります。下のような体の症状が当てはまる人は注意が必要です。

- おなかが痛い
- 頭<sup>あたま</sup>が痛い
- 食欲<sup>しょくよく</sup>がない
- イライラする
- 眠<sup>ねむ</sup>れない
- だるい
- 落ち着<sup>おちつき</sup>かない
- 集中<sup>しゅうちゆう</sup>できない
- やる<sup>やる</sup>気がでない
- 人と会<sup>あ</sup>うのがめんどろ



うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱいです。どれも大切な気持ちです。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみましよう。心<sup>ココロ</sup>が知らないうちに元気をなくしているかもしれません。

どうでしたか？症状に当てはまるものがありましたか？心がお疲れ気味の人は、好きなことをする、お風呂に入るなど、自分に合った回復方法<sup>かいふほうほう</sup>を見つけましよう。不安や悩みがある人は、だれかに話すだけでも心<sup>ココロ</sup>が楽になるかもしれません。緊張やイライラしたときには深呼吸もオススメです！！下のものを参考にしてみてね！



音楽をきく



お風呂に入る



ぼーっとする



だれかに話す



散歩する  
(ペットと一緒に)

げんざいちちぶぐんしな い ちゆうしん おお かんせんしやう は や  
 現在秩父郡市内では、インフルエンザを中心に多くの感染症が流行っています。  
 かんせんしやう にかから ないた めに、 て あら いしきて き おこな  
 感染症にかからないために、手洗い・うがいを意識的に行ってもらいたいと  
 おも  
 思います。

おお かんせんしやう て じやうたい め はな くち ふ  
 多くの感染症は、手にウイルスがついた状態で、目、鼻、口などを触れてしま  
 い感染します。そのため、**常に手を清潔な状態に保つことが大切**です！石けんや  
 ハンドソープでこまめな手洗いを心がけましょう！！

ただ て あら しかた  
 ~正しい手の洗い方~

- ① みず て をぬらし、せっけんを  
手にとって、泡立てる
- ② て のひらをこするよ うに  
ていねいに洗う
- ③ て のこう甲をのばすよ うに  
こする (両手)
- ④ ゆび あいば 指の間をモミモミしながら  
洗う (両手)
- ⑤ ゆび さき て 指の先を手のひらで  
ゴシゴシ洗う (両手)
- ⑥ おやゆび も 親指を持ってクルクル  
しながら洗う (両手)
- ⑦ てくび 手首もクルクル  
しながら洗う (両手)
- ⑧ せっけんをしっかりと流して  
キレイなタオルやハンカ  
チで水をふきとる

て あら  
 手洗いいつするの~?

しょくじのまえ 料理をするまえ 運動やあそんだあと ペットを触ったあと 外から帰ったとき そうじ・ゴミ捨てるあと トイレのあと くしゃみ・せきをおさえたあと

しょうかい と き 紹介した時のほかにも、手洗い・うがいをする場面はあると思います。この時期は特  
 に水が冷たくて、つい手洗いをさぼりたくなってしまいが、かんせんしやう よぼう  
 感染症の予防につな  
 るのでしっかり行いましょう。