



令和7年2月  
河和小学校  
ほけんしつ

❖おうちのひとといっしょによみましょう❖

毎日、寒い日が続いています。この時季は、「インフルエンザA型」だけでなく、「新型コロナウイルス感染症」や「溶連菌感染症」などさまざまな「感染症」にかかりやすくなります。気温や湿度が下がることで、感染症の原因となるウイルスにとって活動しやすい環境になるため、感染症が流行しやすいです。いつも以上に規則正しい生活リズムを大切にして、感染症予防を心がけてほしいと思います。咳・鼻水・のどの痛みなど自覚症状がある場合には、マスクを着用するよう、ご家庭でも声かけをお願いします。

🎁 🍫 🍪 **2月 保健目標** かせの予防をしよう 🍪 🍫 🎁



てあら 手洗い・うがいをする

かせ  
**風邪**

**インフルエンザ**

りゅう こう ちゅう  
**流行中** ⚠️



マスクをする



ひとご 人混みを避ける

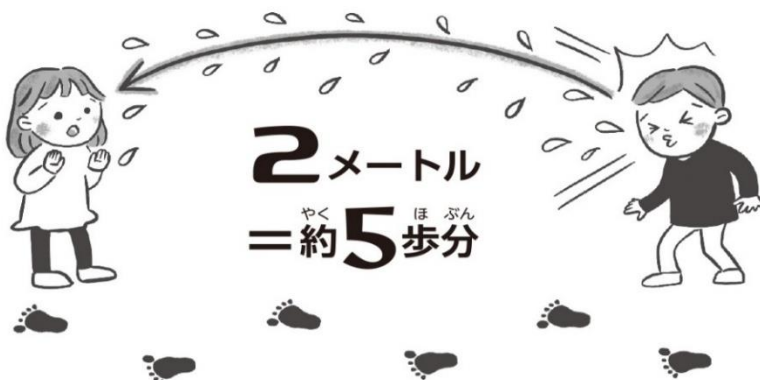


きそくただ 規則正しい生活をする

さむ 寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。

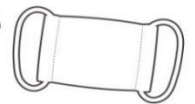
じぶん 自分でできる対策をしましょう。

**くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?**



**2メートル**  
= 約**5**歩分

くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。



くちもと  
口元を  
ティッシュや  
うで  
腕などで覆う

マスクを  
つける

# 2月5日は「笑顔の日」です！

2月5日は、「に(2)こ(5)」と読むと「ニコッ」と笑うことをイメージできることから「笑顔の日」として、「笑顔」を大切にする日です。みんなが笑顔になると、気持ちが明るくなるし、友達とも仲良くなれます。この日は、たくさん笑顔になれることをして、自分も笑顔になると同時に周りの人も笑顔にしてみてください。また、笑顔には、免疫力（細菌やウイルスに勝つための力）を高める効果もあります。たくさんの笑顔で細菌やウイルスにも打ち勝ちましょう！

免疫力アップ！



笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！  
風邪などにかかりにくくなります。

笑って

体も心も元氣

自分もみんなも幸せに！



笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



友だちを大切に



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲良くて、話していても、心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えることです。