



令和8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」だけでなく、「新型コロナウイルス感染症」や「感染性胃腸炎」などさまざまな「感染症」にかかりやすくなります。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ましょう。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 かぜの予防をしよう

手洗い・うがいをする

マスクをする

人混みを避ける

規則正しい生活をする



免疫カアップ!

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 体も心も元気

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♪



けが予防のストレッチを1～4年生に伝えました！

1月14日（水）・16日（金）の2日間、朝の時間に保健委員会の児童が学校保健委員会で学んだ「けが予防のためのストレッチ」を1～4年生の教室に伝えに行きました。冬になると寒さで体が思うように動かなくなり、けがをするリスクが高まります。体育の授業の前や外遊びの前には、しっかりと体をほぐし、けがをしない元気な体を作りましょう。

鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

例えば…

自分の中の鬼



気持ちを
はっきり言える神



あわてんぼう鬼



行動
すばやい神



おしゃべり鬼



誰とでも
仲良し神



自分の中の福の神