

ほけんだより2月

令和8年 2月10日
ちがさきしりついまじゅくしょうがっこう
茅ヶ崎市立今宿小学校
ほけんしつ



じどう
児童のみなさんへ

ていがくねん
低学年のみなさんは、おうちの人と一緒に読んでね

がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標
なかよ
みんな仲良く過ごしましょう

いまじゅくしょうがっこう
今宿小学校では、1月下旬あたりからインフルエンザB型が流行し始め、すでに半分以上のクラスが学級閉鎖
さむ つづ たいちょう くず じき
となっています。寒さも続き、体調を崩しやすい時期ですので、まだまだ油断はできません。引き続き、ご家庭で
たいちょうかんり きょうりょく ねが
も体調管理へのご協力をお願いいたします。

こんな症状が出たら インフルエンザかも

びょういん
すぐに病院へ！ 普通のかぜの症状の他に…



ぐっすり 眠るために

さい きん
最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気
かつどう
に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる

(夜、寝る前までダラダラ食べない)。

・お風呂にゆっくり浸かる。

・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。

・寝る部屋は暗くする。

・朝ごはんや明日の行事

(体育や音楽の授業、好きな習い事)など
楽しいことを想像して寝る。



かんそう ちゅういほう
乾燥注意図

乾燥注意図

かんそう

乾燥にとまづなう健

かんせんじょう
感染症にかかりやすくなる

はだ
肌トラブル(乾燥肌やかゆみ)

せいでんき ちゅうい
バチッと、静電気に注意



だんぼう
暖房をつけるときは適切な温度 (20 ~ 22°C) で、湿度対策も心がけましょう

「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



いき ととの
ゆっくり息を整えるこ
きんちよう
とで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



じ かん はんしやてき 時間を作り反射的な いか ばくはつ ふせ 怒りの爆発を防げる

その場から離れる



きより せいせい
距離をおくことで冷静
さを取り戻せる

たの 楽 かんが しいことを考 える



いしき き か いか
意識を切り替えて怒り
かんじよう よわ
の感情を弱められる

他の人に言わない、しない。



嫌な言葉、嫌なことは
自分が言われて
いや いふん
ことば いや
いや いや

つか やす 疲れたら、休もう。 カラダ、ココロ、SNS…



げんきでたいしようほうほう 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、
自分に合うのを見つけてみてください。

An illustration of a person sleeping peacefully under a green blanket. The person is wearing a striped pajama top. The background is white.



えい が
テレビや映画などを
み おも
見て、思いっきり
な 泣いたり
わら 笑ったりする

