

ほけんだより 2月号



令和7年1月31日
練馬区立中村小学校
保健室
【家庭数配布】

気温が低く、乾燥した日が続いています。乾燥が原因による咳もありますがウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳やくしゃみをするときはティッシュで鼻や口を押さえたり、ティッシュが無いときは自分の腕で押さえたりして咳エチケットを心がけましょう♪

心のオニをやっつける！

今年の節分は2月2日です。節分は病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。この機会に、自分の心の中にある鬼を退治して、福を呼び込みましょう！

やめられない鬼

ゲームやスマホを長時間使ってダラダラしてしまっていないですか？



わすれものの鬼

出発ギリギリになってから準備をしていませんか？



いじわる鬼

クラスの仲間や友達に対して、思いやりをもった行動ができていますか？



よふかし鬼

夜遅くまで起きていて、授業中ねむくなってしまういませんか？



勉強きらい鬼

授業と休み時間の切り替えはできていますか？



むしば鬼

毎日欠かさず歯をていねいに磨いていますか？



爪を切りましょう

- 最近、爪が伸びていて欠けてしまったり、お友達の爪が引っかかってけがをしたりする人が増えています。爪の手入れは1週間に1回程度です。風呂上がりの爪が柔らかくて切りやすいですが、深爪にならないように気をつけて切りましょう。
- ※白い部分を少し残した状態で、両側の角に丸みを付けた状態で切るのがポイント！

