



節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思います。でも、今年の節分は2月2日です。地球が太陽の周りを1周するのに1年かかるとされていますが、実際には誤差があります。その誤差の調整のため立春がずれ、その前日の節分も2月2日になっています。豆まきをしたり、恵方巻を食べたりするときは注意してくださいね。



2月の保健目標

心を大切にしよう

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

どんなに仲が良くても、笑っ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。友だちとずっと仲良しでいよう。

笑いにはこんな効果があります！



記憶力が上がる



リラックスする



仲良くなる



幸福感を感じる



免疫力が上がる

花粉症魔人の攻撃を防げ!

花粉をあたりにまき散らす、花粉症魔人がやってきた。
対策をして、花粉症魔人の攻撃から身を守ろう。
対策を全て通って花粉症魔人のところまで行ってね。同じ対策を2回は通れないよ。



花粉症って?

人の体は花粉が中に入ると、外に出そうとするよ。それが必要以上に起こるのが、花粉症だよ。鼻水やくしゃみが出る、鼻づまり、目がかゆくなるなどの症状があるよ。

スタート

マスク・メガネをする



手洗い・うがいをする



洗顔する



ゴール



花粉症対策

3つのポイント

- 👉 体や衣服につけない
- 👉 家の中に持ち込まない
- 👉 体の中に入れない

天気予報で花粉の量をチェックする



家に入る前に花粉を払い落とす



つつつした素材の服を着る



帽子をかぶる



花粉症対策を始めよう



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

風邪

インフルエンザ
流行中!



マスクをする



規則正しい生活をする

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。自分でできる対策をしましょう。

★歯ブラシを配布します

練馬区学校歯科医会より、1人に1本ずつ歯ブラシをいただきました。2月中に配布する予定です。歯ブラシの寿命は1カ月くらいです。「1か月に1本」歯ブラシを交換して、口腔内の衛生にも注意していきましょう。