

ほけんだより 2月号

げんき



令和8年1月26日
碧南市立大浜小学校
保健室

2月3日は節分です。「鬼は外！福は内！」の豆まきのかけ声のように、みんなの体の中にいるウイルスや細菌を体の外に追い出しましょう。そのためには、ていねいな手洗いと十分な換気が欠かせません。また、栄養バランスのとれた食事をとり、昼は元気いっぱいに体を動かし、夜はぐっすり眠ることで、体の調子を整えることも大切にしましょう。



2月の保健安全目標

おも **思いやりの心をもとう**

ふわふわ言葉を使おう！

言葉には、人を元気にしたり勇気づけたりする力があります。あいさつや感謝の言葉のような、聞いた人がうれしくなる言葉を「ふわふわ言葉」といいます。ふわふわ言葉は、使った人も気分がよくなるので、どんどん使ってみましょう。



ありがとう

だいすきだよ

～が上手だね

おめでとう

チクチク言葉にご用心！

ふわふわ言葉の反対で、悪口や冷やかす言葉など、言われたり聞いたりした相手がいやな気持ちになるのが「チクチク言葉」です。よく考えずに口にしてしまっていることはありませんか？ 今月のほけんのめあての通り、思いやりの心をもってまわりの人と言葉をかわせるといいですね。



インフルエンザを予防しよう！～手洗い～

先日の身体測定の後に、インフルエンザを予防するための手洗いについて学びましたね。実際にていねいな手洗いをすることはできていますか？このほけんだよりで、復習をしましょう！



ゆびさき 指先・つめ



おやゆび
親指

ゆび あいだ 指の間



てくび
手首

★洗いのこしをなくそう！

みんなの手には、目に見えない汚れがたくさんついています。その中には、インフルエンザウイルスのように、病気の原因になるウイルスや菌もあります。それらをしっかり洗い流すためには、せっけんを使ってすみずみまで手を洗うことが大切です。左のイラストの赤い部分は、洗いのこしが多い場所です。特に意識して洗うようにしましょう！

★手洗いの6つのステップ!!



①手のひら



②手のこう



③ゆび
指のあいだ



④ゆびさき
指先・つめ



⑤おやゆび
親指



⑥てくび
手首

★洗った後はせっけんをしっかり洗い流し、きれいなハンカチ・タオルで手をふきましょう！しっかり手洗いをして、3学期も元気に過ごしましょう。