



おおとしょうがっこう
大豊小学校
2026年
2月号



2月5日は、笑顔の日だそうです。笑顔には、人々の心を和ませる力があります。また、笑顔は世界共通のポジティブなサインです。新しい学年になるまで、あと少しとなりました。「ありがとう」や「ごめんなさい」を言いたいのに、まだ伝えられていない友達がいたら、すなおな気持ちを伝えてくださいね。残りの日々を大切にして、笑顔の思い出をみんなで増やしましょう。

～2月の保健目標～

明るく楽しい学校生活を送ろう！



★笑いの効果を知ろう。



めんえき力が上がる ・ ストレスがやわらぐ ・ 幸せを感じる ・ コミュニケーションがスムーズになる

★自分や周りの人を大切にしよう。



相手の気持ちによりそう ・ 元気がなかったら声をかける ・ 感謝の気持ちを伝える

幸せは、自分だけのものではなく、人とのつながりの中でおたがいに育まれるものです。自分の気持ちを大切にし、そして、周りの人とのつながりも大切にしましょう。

花粉症の人は、早めに受診をするのがおすすめです。ティッシュを多めに準備しましょう。学校で箱ティッシュを使っても大丈夫です。



風邪ひきさんに3STEP



- ① 食欲がなくても水分補給だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって体を休ませる

花粉症さんに3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

つらい...しもやけ対策方法は？



防寒具を身につける

体を冷えから守り、血液の流れを保てます。

湯船にしっかりと浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。

濡れたままにしない

湿った手袋や靴下は取り替えましょう。

きゅうくつな靴は履かない

足の血行が悪くならない靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。