

けんきっこ

2026・2・2 上戸祭小保健室 № 12

2月5日は「えがおの日」です。笑うと幸せホルモンが体から出て、心も体も健康になります。つらい時に無理して笑う必要はありませんが、顔をニコっとするだけでもこうかはあるそうです。

口角アップでいい



気分もアップ！

き 気にしていますか？しつど・かんそう

寒い日が続きますね。だんぼうで部屋の温度を上げていますが、その時にかしづはしていますか？しつどが上がると、空気をあたたかく感じるようになります。また、インフルエンザなどのウイルスが弱くなり、感染しようにかかりにくくなります。

くうき 空気がかんそうしていると…

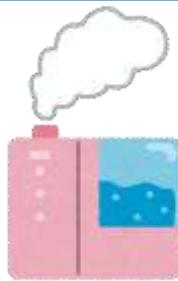
感染症にかかりやすくなる

ほだ 肌トラブル（乾燥肌やかゆみ）

バチッと、静電気に注意



しつどを上げる工夫



かしづきをつかう
※水は毎日変えよう



ぬれタオルをほす



マスクをするとのどのしつどが上がるよ

♡チョコレートのはなし♡

2月にはバレンタインデーがありますね。チョコレートが大好きな人も多いのではないでしょうか。実はチョコレートは栄養価が高いので体に良い食べものです。でも、さとうやしぶう分が多いので食べすぎには注意しましょう。お腹いっぱい吃るのは食べすぎです。バレンタインデーで家族や友達とチョコレートを楽しむ時も少しずつ食べてくださいね。



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、
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



保護者の方へ

学校保健給食委員会が開催されました

1月22日に学校保健給食委員会がありました。実際に給食を食べていただいた後に、今年度の体力・給食・健康についての報告を行いました。お忙しい中ご参加いただきありがとうございました。



はじめに給食の配膳の様子を参観し、実際に児童と同じ給食の試食を行いました。清潔に配膳ができるように協力して給食の準備をします。この日のメニューは宮っ子ランチです。里芋コロッケは児童にも好評のメニューです。



後半は体力・給食・保健に関する報告を行いました。各委員会活動でも児童の健康・体力・食育の充実に工夫して取り組んでいます。今後もどうぞよろしくお願いします。

【学校薬剤師の廣瀬先生より】

給食は学校栄養士や調理員さんが日々工夫をしながら作っています。できるだけ残食のないように食べられるといいですね。
冬も乾燥で脱水になります。夏場と違い気付きにくいですが、体調不良につながるため水分補給をしっかり行ってください。

