

ほけんだより 2月号



こうほうしょうがっこう
晃宝小学校
ほけんしつ
令和8年2月発行

せっけんで手を洗おう！！

インフルエンザなどの感染症がまだまだ流行っています。予防の基本は手洗いです。せっけんをつけてよく手を洗いましょう。

手洗いの授業を行いました！



冬休み前に、1年生を対象に手洗いの授業をしました。ブラックライトを使って、手の洗い残しを確認する実験をした後に、正しい手洗いの仕方を学びました。



保健委員による手洗いイベントも！

冬休み明けには、保健委員による手洗いイベントを行いました。保健委員の児童が、参加者の手に「手洗いスタンプ」を押していき、スタンプが消えるまで、みんなでせっけんで手を洗いました。



★手を洗ったあとは…

清潔なハンカチで手を拭きましょう。洋服やズボンで手を拭いたり、友達とハンカチの貸し借りをするのはダメです。

ハンカチ・ティッシュは毎日持って来てください。





2月5日は「笑顔の日」



みなさんは普段、笑っていますか？笑顔は人を魅力的に見せる表情ですが、実は、体の内面にもいい効果をもたらします。笑顔になることで、脳が刺激され、免疫力（体を守る力）が高まったり、体がリラックスしたりします。つまり、笑顔でいることは、心と体の健康のためにもとても大切なことなのです。晃宝小学校のみなさんが笑顔でいられるよう、思いやりの心をもって生活していきましょう。



こころの傷、放置しないで



こころの応急手当



怪我をしたら傷口に絆創膏を貼ったり、熱がでたらゆっくり休んだりしますね。では、心が傷ついたり、疲れたときはどうしますか？心は目で見たり触ったりすることはできませんが、体と同じように手当てが必要です。どんな方法が自分に合っているか考えてみましょう。



• 家の人や先生、友達に相談する



• 運動をする
• 友達と遊ぶ



• 休養をとる
(すいみんをとる)



• 音楽をきく
• 本をよむ

このほかにも・・・

• 深呼吸をする • ゆっくりお風呂に入る • 大きな声で歌う • 気持ちを紙に書く など😊