

# ほけんだより 2月

令和8年2月  
田原西小学校  
保健室No.13

さむ ひ づ 寒い日が続いていますが、2月4日は「立春」ということで季節は少しづつ春へと近づいています。

ねんせい そつぎょう はじ しうがっこ おも で つく 6年生は卒業までのカウントダウンが始まりました。小学校での思い出をたくさん作ってください！

## 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。



2月は寒さが厳しく太陽の出ている時間(日照時間)が短いので、気分が落ちこみやすくなると言われています。自分なりの気分転換の方法を見つければよいですね！

### かんせんしょう 感染症のおしらせ

田原西小学校の10月～1月までの感染症の様子です。運動会前11月はインフルエンザが流行しましたね。1月に入り、「感染性胃腸炎(ノロウイルス)」が少し増えました。

冬は空気が乾燥し、様々な感染症が流行しやすい時期です。  
引き続き、衛生に気をつけて生活しましょう！

