

ほけんより

2月

令和8年2月2日
堺市立安井小学校 保健室



みなさんの中には、どんな鬼が住んでいますか?
見方を変えると、自分を助けてくれる力(福の神)に
変わることのできる鬼がいるかもしれませんよ^ ^
一度、考えてみましょう♪

おに鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

たとえば…



気持ちを
はっきり言える神



自分の中の福の神



行動
すばやい神



誰とでも
仲良し神



2月の保健目標

は、[換気に気をつけよう]です。

「おには～外!福は～内!」と、みんなの元気な掛け声とともに、
たくさんの豆が飛びかう様子が目に浮かびます。

しかし空気中を飛んでいるのは豆だけではありません。
インフルエンザなどのかぜウイルスもふわふわと飛んでいます。

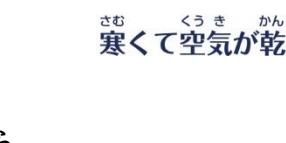
手洗いうがい、早ね早起き朝ごはんをして、
カラカラの寒い2月も、元気に笑顔で乗り切りましょう^ ^



手洗い・うがいをする



マスクをする



人混みを避ける



りゅう こう ちゅう
流行中!

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。

自分でできる対策をしましょう。



ウイルスをやっつける
免疫力がアップします!



2月5日は笑顔の日



のう 脳から幸せホルモンが出て
自分もみんなも幸せになります!