

ほけんだより 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
変わることで鬼がいるかもしれませんよ^^

一度、考えてみましょう♪

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。

例えば...

自分の中の鬼

わがまま鬼



気持ちを
はっきり言える神



あわてんぼう鬼



行動
すばやい神



おしゃべり鬼



誰とでも
仲良し神



自分の中の福の神

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、みなさん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^^

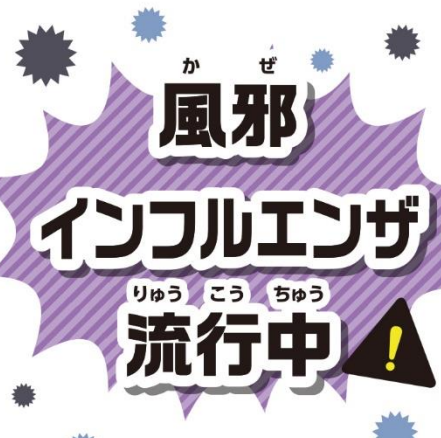


手洗い・うがいをする



人混みを避ける

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しやすいです。
自分でできる対策をしましょう。



マスクをする



規則正しい生活をする

わら
笑うと



ウイルスをやっつける
免疫力がアップします!



わら
笑うと



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!