

ほけんだより 2月

令和7年2月3日
城北小学校 保健室
No.10

かつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

こころ けんこう かんが
心の健康を考えよう

なや
その悩み



そう だん
相談してみませんか？

じ ぶん
自分をほめよう



いつもがんばっているあなた！
「よくやってるね」と自分に声を
かけてあげましょう。

おぼ
覚えよう！ やってみよう！

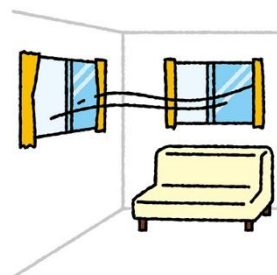
寒い季節の健康生活のために



へ や なか そと き おん
部屋の中と外、気温
に合わせて衣服を脱
ぎ着して調節する。



そと かえ
外から帰ってきたとき
や食事の前には石け
んで手洗する。



へ や くう き よご まえ
部屋の空気が汚れる前
に換気を。窓やドアを
2箇所開けるのがコツ。



さむ
「寒さ」もストレス。楽
しいことをして、ストレ
スをためない心がけを。

さいたま市内でもインフルエンザの患者報告数が増加しています。こまめな手洗い、咳エチケット、換気、バランスのとれた栄養摂取と十分な睡眠などの対策をお願いします。病院で診断された場合は出席停止となります。(期間：発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで)