

ほけんだより 2月

令和7年2月3日
 県立境特別支援学校
 保健室

今年の「立春」は2月3日です。

こよみの上では「春」ですが、まだまだ寒いです。

上着や下着を着てあたたかい服装をしたり、マフラーや

手袋を使ったりして、寒さから自分の体を守りましょう。



2月の保健目標 心の健康について考えよう



あなたのこころ、元気ですか？

《いまの気持ちはどんな感じ？》



ニコニコ



ドキドキ



ブーン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クダクダ



ツンツン

私たちは1日のなかでもいろいろな気持ちになります。
 でも、「おこっちゃだめ」「ないちゃだめ」とがまんしすぎていませんか？
 気持ちをおさえつけていると、体によくない影響も…
 だれかに話すなど気持ちをあらわすようにしましょう。

花粉が飛び始めています

東京都では、1月8日にスギ花粉が飛び始めています。調査を始めてから、最も早い飛散だそうです。今から予防対策をしましょう。



ぼうし・マスク・メガネをつける



ツルツルした素材の服を着る



家に入る前に、花粉をほらいおとす



手洗い・うがいをする



顔をあらう



天気予報で花粉の量をチェックする



手洗い・うがいをする

風邪 インフルエンザ 流行中



マスクをする



人混みを避ける



規則正しい生活をする

※許可なくイラストや写真の二次利用はお断りいたします。