

# ほけんだより 2月

令和7年2月1日  
宮西小学校 保健室

2月4日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気を付けたい時期です。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！ 福は内！ と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にいる“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



風邪

インフルエンザ

流行中



手洗い・うがいをする



マスクをする



人混みを避ける



規則正しい生活をする

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。

## お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

### 1. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



### 2. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

### 3. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

### 4. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

