

# ほけんだより 2

かづつごう  
月号

令和8年2月2日

宮西小学校 保健室



2月14日はバレンタインデー。チョコレートを贈るという習慣は、日本だけのものだそうです。アメリカでは、特定のだれかとかではなくクラス全員でプレゼントやカードの交換を行い、盛り上がる学校もあるのだとか。新しい学年になるまであと少し。もしも「ありがとう」「ごめんね」を言いたいのにまだ伝えられていないクラスメートがいたら、この機会に伝えるといいですね。

## とも 友だちを たいせつ 大切に



大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

とも 友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても  
心は傷ついているかもしれません。

とも 友だちを大切にするヒント

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える

バレンタインデーに、自分の  
大切な人に「ありがとう♡」を  
伝えてみよう。



## かぜ 風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- ① 食欲がなくても水分補給  
だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって  
体を休ませる

## かふんしょう 花粉症さんに オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を脱い、手洗いや顔で花粉を落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない