

ほけんだより 2

2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。

友だちを大切に



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。

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

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。

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。



これって、花粉症？



風邪ひきさんに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

花粉症さんに3STEP



- 1 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 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