



令和8年2月2日
豊島区立要小学校
校長 渡部貴美子
養護教諭

2月4日は立春の日です。暦の上では、寒い冬が終わり、暖かい春がやってくる日とされています。しかし、まだまだ寒い日は続きます。これまで、この風邪をひきやすい時期を元気に過ごす3つのポイント「はやね・はやおき・あさごはん」を紹介してきましたが、実はもう1つ、大切なポイントがあります。それは、「適度な運動」です。寒くても外でたくさん遊び、元気に過ごしましょう。

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！



みなさん、心は元気ですか？

心は目に見えませんが、疲れてくると「助けて！」とサインを出します。

【体のサイン】

*お腹がいたい *頭がいたい *だるい *眠れない



【心のサイン】

*落ち着かない *集中できない *イライラする *やる気が出ない

うれしい・たのしいという前向きな気持ちも大切ですが、かなしい・くやしい
という気持ちも大切です。もしもサインが出たときは誰かに話してみましょう。
話すことで気持ちがスッキリするかもしれません。

感染症に注意！

よぼう
予防の
ポイントを
おさえよ...

かぜはそと～！
けんこうはうち～！

