

ほけんだより 2月

ひと
うちの人も
み
見てもらってね

令和8年1月28日
上島町立弓削小学校

「東風」と書いて何と読むか知っていますか？ 東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読む時は、早春（春の初め頃）に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て、東風を感じてみませんか？



わ
笑うといいこといっぱい！

えがお こうか
笑顔の効果

めんえきりよくあ
免疫力が上がる



きおくりよくあ
記憶力が上がる



こうふく かん
幸福を感じる



ストレスがやわらぐ



コミュニケーションが
スムーズになる

2月の予定

- 1日(日) さんかん び あまご ひろう
参観日、雨乞い披露
- 2日(月) くりかえきゅうぎょう び
繰替休業日
- 5日(木) だいひょう い いんかい おく かい
代表委員会(送る会)
- 6日(金) げきだん し き かんげき ねん
劇団四季観劇(6年)
- 12日(木) ねんけんがく
クラブ(3年見学)
- しんにゅうじ にちたいけんにゅうがく
新入児1日体験入学
- 16日(月) ゆげちゅうほごしやせつめいかい
弓削中保護者説明会
- 18日(水) ニコニコ班遊び
- 19日(木) じかんじゅうぎょう ぜんこう
5時間授業(全校)
- 25日(水) なわ と けんてい
縄跳び検定

生活習慣を見直そう



えいよう
栄養バランスの
よい食事をとろう



よる
夜はしっかり寝て
からだ やす
体を休めよう



まいにち
毎日5～10分
からだ うご
体を動かそう



おやつは時間と
じかん
量を決めよう



しょうじょう 症状



くしゃみ



めのかゆみ



はなみず はな
鼻水・鼻づまり

で か とき たいさく 出掛ける時の対策



ぼうし マスク・
メガネで防ぐ



かふん ひさんじょうほう
花粉の飛散情報を
チェックする



ツルツルした素材の
服を着る



は 晴れている・あめが 降った翌日・ 風が強い・ 気温が高い・ 空気が乾燥している

そと かえ 外から帰ったら



げんかん かふん はら お
玄関で花粉を払い落とす



かお あら
顔を洗う



てあら
手洗い・うがいをする