



# ほけんだより



2025

2

令和7年2月4日メール配信

2月の保健目標：かぜをひかないように気をつけよう /



2月3日は立春。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒さが厳しい季節です。  
規則正しい生活を心がけて、春に向けて力をたくわえましょう。



## 感染予防に役立つ あんなこと こんなこと

2月はまだ寒い日が続く、インフルエンザなどの感染症が流行するおそれがあります。そこで、手洗い・消毒だけじゃない！感染予防を紹介します。  
下着や暖かい靴下などで防寒対策をして、自分の体をいたわりましょう。  
とくに、3つの首（首まわり、手首、足首）を温めるのがおすすめです。



かんき 換気

2カ所開けて、  
空気を流そう



はなこきゅう 鼻呼吸

鼻呼吸できないときは  
マスクをしようね。



ほしつ 保湿

水分補給・保湿クリーム...  
うるおいある生活を。



はみがき 歯みがき

お口の中のケアで  
感染リスクが10分の1!?

## ストレスはためないこと！すすんでリラックス



これをしている時間がすき！これをすればリラックスできるとおもえるなにかをみつけておこう。



ぐっすり十分な睡眠



ぬるめの湯船につかる



趣味の時間を大切に



感染症の時期が続きます。引き続き毎朝の健康観察へのご協力をお願いします。  
また、感染症にかかっているとわかった場合は学校にご連絡ください。

