

ほけんだより2月

神戸市立義務教育学校
ハダ学園
令和6年 2月

2024年になつて10月が過ぎました。どんな10月でしたか。ハダ学園

ではインフルエンザや風邪等でお休みする人が多かったです。またまた"油断"できない
感染症。しっかりと感染症対策していきましょう。

2月は暦の上では春の始まりと言われています。寒い日が続いていますか。
少しずつ春の気配にも感じられると思います。4月に向けて1びと1年のウォーミングアップを

始めておくといいかもしれません。

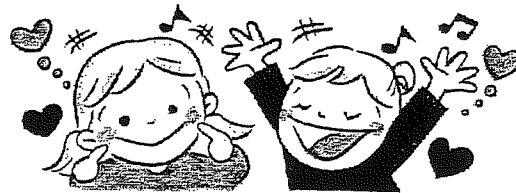


笑って体もじも元気に!!

「ニ(に)コ(こ)ニコ」という語呂合わせから「笑顔の日」と言われて
います。みなさんはいつもニコニコと笑顔で過ごしていますか。
笑顔にはたくさんのいいことがあると言われています。今日はそのうちの
2つを紹介しましょう。

免疫力アップ! ☆

笑うと体に侵入したウイルスや細菌を
やっつけてくれるナチュラルキラー細胞が
パワーアップします。風邪などにモカ
かりにくくなります。



自分もみんなも幸せに! ♡

笑うと脳から幸せホルモンが分泌さ
れて、プラス思考に。笑っているあなたを
見た周りの人もきっと笑顔になります。



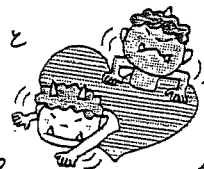
引き続き
感染症
対策を
しょう!!



心の鬼を追いかおう

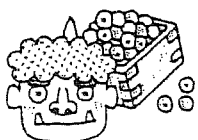
2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出る

ように、「鬼は外」幸せが来るように「福は内」と
豆をまきます。家から追い出した「鬼」です。
が、実はみなさんの1びの中にもいることがあります。



例えば...

- ・物々しい鬼
- ・いじわる鬼
- ・夜ふかし鬼
- ・なまけ鬼
- ・忘れ物鬼
- ・勉強嫌い鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな
鬼がいますか。自分の1びの中にある鬼を想像して
やら豆まきを行い、鬼を追い出して福を呼び込もう。

インフルエンザなどの
感染症が流行しています。

ハダ学園でも学年・開校

がありました。手洗い・うが

マスクの着用など感染症対策を

しましょう。規則正し

い生活も大切です!!

早寝早起き・朝ご

はん! できていま
すか。



かくれ脱水にご注意!!

「脱水は夏に起こるもの」?

|| 空気が乾燥する ||

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。



いいえ!

実は冬も要注意!!



|| 水分補給をサボりがち ||

あまり汗をかかずにため「水分補給しなきゃ」という意識が低くなりがち。手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまいます。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じです。

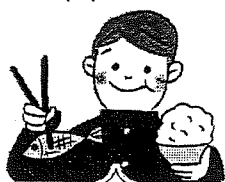


かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給するのがコツ。

試験当日!

こんなことに気をつけて!!

☑ 朝ごはん



消化がよく、胃腸への負担が軽いものを選んで!

☑ 服装



会場は暖かいのび脱ぎ着できる服で調節しよう。

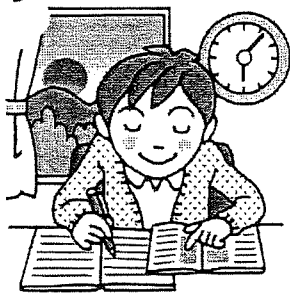
☑ 時間



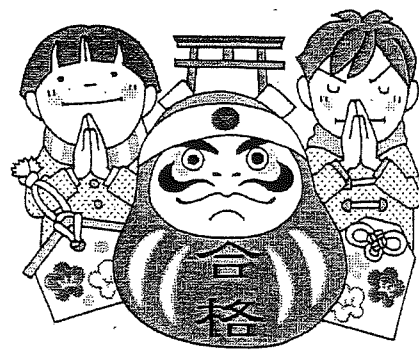
あわてたれ物をしたリクをしないう、余裕をもて。

9年生のみなさん、いよいよ受験本番を迎えますね。しんどい時は無理をせず、休んでください。あと少し、みなさんの努力が実を結びますように。保健室から全かご応援しています。

集中したい時は朝に!!



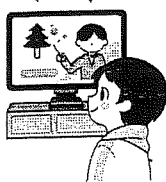
夜は家族に話しかけられたり、友達から連絡があたりして、勉強に集中できない時ありませんか。でも、朝なら誰にも邪魔されず、集中して過ごせます。ぜひ、早起きに挑戦してみてください。



☑ 帽子・マスク・メガネをする

☑ つるつるした素材の服を着る

☑ 天気予報で花粉の量をチェック



花粉症の季節がやってきました。花粉症の人は、花粉が飛び始める前に治療を。花粉症ではない人も油断禁物です。

☑ 手洗い・うがいをする



☑ 花粉を払い落とす

☑ 洗濯する

