



学校花壇の葉ボタン

令和6年2月2日発行  
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと  
いっしょによんでね

2月4日は「立春」です。暦の上では春のはじまりです。かつては「季節の変わり目に邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。それが、節分です。たくさん豆をまき、福を呼び込み、元気に春を迎えましょう。

2月の保健目標

寒さに負けず外で遊ぼう。



## えがお 2月5日は「笑顔の日」

～笑って体も心も元気～



めんえきりよく

### 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! 風邪などにかかりにくくなります。

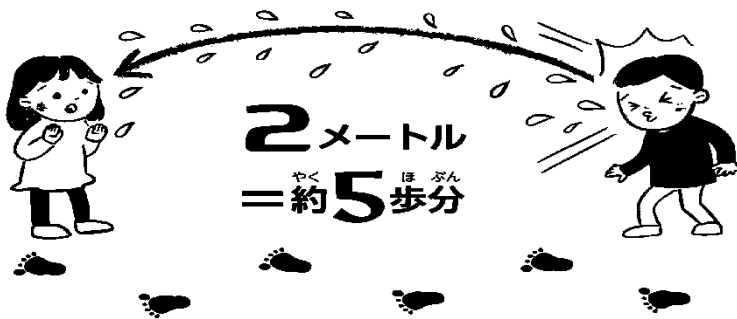
しあわ

### 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。

風邪!花粉症!鼻炎などくしゃみ  
していませんか?

## くしゃみのしぶきは2メートル飛ぶ!?



くしゃみの飛沫にはウイルスなどの病原菌が含まれていることがあるため、周囲に飛沫がかからないようにしましょう。



くちもと  
口元を  
ティッシュや  
うで  
腕などで覆う

マスクを  
つける



### 給食感謝集会を行いました

毎年1月24日～1月30日は「全国学校給食感謝週間」となっています。

そこで、1月23日(火)の朝の時間、給食感謝集会を実施し、給食の歴史などを紹介しました。さらに、保体給食委員会が中心となって作成した(子ども達と職員の)



メッセージカードを、日南市中央共同調理場・給食配送員・牛乳配送員の方々にお渡ししました。

その他にも給食に携わってくださる方々(生産者の方や保護者の方など)がいらっしやいます。

これからも好き嫌いをせず、感謝の気持ちを持ち、おいしくいただきますよう。