



ほけんだより



月号

♡ かた おうちの方とよみましょう。

れいわ ねん がつ よつか すい
令和8年2月4日(水)
きたかたがくえんしょうがっこう ほけんしつ
北方学園小学校 保健室



きょう りっしゅん りっしゅん はる ちか ひ さむ ひ おお
今日は、立春です。立春は、春がだんだん近づいてくる日です。まだ寒い日も多いですが、
ひ ざ かん じ き あさゆう かんたん さ せいかつ みだ
日差しがあたたかく感じることもありますね。この時期は、朝夕の寒暖差や生活リズムの乱れ
ころ からだ つか て やす じかん つく
から、心や体に疲れが出やすくなります。しっかりと休む時間も作ることができますか？
はる きも おか じゅんぴ きかん いま せいかつ みなお
春を気持ちよく迎えるための準備期間として、今の生活を見直してみるのもよいですね。



チョコとからだのちょうどいい関係

かんけい

♡ チョコを食べすぎるとどうなる？

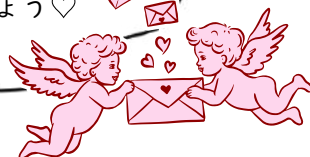
- ・ おし歯になりやすくなる
- ・ おなかの調子がくずれることがある
- ・ 夜、ねむりにくくなることがある

♡ チョコを食べた後は...

- ・ すぐに歯みがきをしよう
- ・ だらだら食べず、時間を決めて食べよう

Happy Valentine's Day

チョコレートは、がまんするもの
ではなく、上手に付き合うことが大切！
おいしく食べて、歯もからだも大切にしながら
バレンタインを楽しみましょう♡



おに 鬼は～そと！

ふく 福は～うち！

あなたの中に

こんな鬼はいませんか？



きのう せつぶん まめ えほうまき た ひと
昨日は節分でした。豆まきをしたり、恵方巻を食べた人もいないでしょうか。

まめ けんこう しあわ す ねが おだ
豆まきをするのは、みんなが健康で幸せに過ごせるように願って、よくないものを追い出すた

い じぶん なか おに
めとわれています。自分の中に鬼がいないかチェックしてみましょう！



わす おに
忘れもの鬼



おに
運動きらい鬼



おに
夜ふかし鬼



おに
むし歯鬼



おに
ゲーム鬼



おに
好ききらい鬼



ふく

よ けんこうよく
を呼んで健康力アップ！



に、
にげろ～！

○ ねる前に準備物のふくしゅう

○ メディア依存こくふく

○ しっかり歯みがきふくぶくうがい

○ 早く寝て、体力かいふく

○ 運動きらいこくふく

○ 好ききらいこくふく

ふゆ 冬でもだいじ！ 水分補給チェック

「水分補給は夏だけ」と思っていますか？
実は冬も、体やのどは、気づかないうちにかわいています。冬は空気がかんそうしているため、のどの中もかわきやすくなるのです。

のどがかわくと、ばい菌やウイルスが、からだに入りやすくなります。そのため、かぜや感染症の予防には、水分をとって、のどをうるおすことが大切です。

「気づいたらあまり飲んでいなかった…」
ということを防ぐために、水分補給チェックをしてみましょう。

水分足りてるかな？

チェックしよう！

- ☐ 朝、家を出る前に水分をとっている
- ☐ のどがかわく前に、少しずつ飲んでいる
- ☐ 休み時間に水分補給をしている
- ☐ 体育のあとや、外で遊んだあとに飲んでいる
- ☐ 家に帰ってからも水分をこまめにとっている

一度にたくさん飲まなくても大丈夫。
「こまめに、少しずつ」がポイントです。
寒い季節も、意識して水分をとり、
元気に学校生活を送りましょう。



インフルエンザ、流行中！



体調がわるく
欠席・早退した人
45人
(北方学園小)

インフルエンザで
出席停止になった人
13人 (北方学園小)
383人 (延岡市)

合言葉は
手洗い・うがい・換気



保護者の方へ ～ 登校前の健康観察をお願いいたします ～

- ◆ インフルエンザの予防接種をしていますが、感染することがあります。
- ◆ 症状が軽く出る場合もありますので、体調が優れない場合はご家庭で様子をみていただき、必要に応じて病院を受診してください。
- ◆ 感染力が強いため、学校保健安全法に基づき「出席停止」となります。診断を受けましたら、すみやかに学校へ連絡をお願いいたします。

【インフルエンザ 出席停止期間】

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。



6日目に登校可能



※ 解熱日が伸びれば、その分登校可能日も延長になります。医師の指示に従ってください。