



2月に入り、少しずつ日が長くなってきました。部活動をしている皆さんは、まだ下校の際は薄暗いため、気をつけて帰ってください。

さて、2月4日は立春です。暦の上では春の始まりですね。ですが、まだまだ寒い日が続き、皆さんが春を感じられるのはしばらく先になりそうです。暖かい服装を心がけて、体調を崩さないように気をつけましょう。

### 2月の保健目標

☆心の健康に気を配ろう☆



### 寒さ対策でけがを防ぎましょう

寒い冬は、風邪や感染症だけではなく、けがにも注意が必要です。体を温める生活を心がけて、けがをしないように気をつけて過ごしましょう。

#### ★しもやけ対策★



防寒具をつける

濡れた衣類は  
とりかえる



締めつけない靴  
や靴下を履く

ゆっくり  
湯船につかる



手洗いは  
しっかり拭く

暖かい食べ物や  
飲み物をとる



### 冬こそしっかり ウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。



しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

#### ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”を意識します。

肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。

筋肉の温度が上がると、柔軟性が高まり、関節の可動域も広がります。

しょうが湯やホットココアなど  
温かい飲み物をとるのも効果的

運動後は、興奮状態の体を落ち着けるためにストレッチなどでクールダウンを。

#### 花粉症対策

- ・マスクや帽子、メガネをつける
- ・ツルツルした素材の服を着る
- ・花粉情報をチェックする
- ・玄関で花粉を払い落とす
- ・手洗い、うがいをする
- ・顔を洗う



#### 花粉の多い日

- ・晴れていて気温が高い
- ・風邪が強く、乾燥している
- ・雨上がりの次の日



こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

自分のことが嫌い

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

怒られたらどうしよう…

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



～保護者の皆様へ～

4月から6月にかけて行った健康診断で異常が見つかったお子さんには、治療勧告用紙を配布しています。医療機関を受診された後は、受診結果を学校にお知らせください。

また、視力がB以下のお子さんに配布している視力管理カードは視力の経過をみるものであり、中学校3年間使用します。年度末までに必ず学校に戻してくださいませよう、よろしくお願ひします。