



# 2 がつ ほけんだより

大洲市立新谷小学校 保健室  
令和8年2月12日



立春を迎えて春が近づいていますが、まだまだ寒い日がつづいていますね。上着や下着で温度調節をしたり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の身体を守りましょう。

また、まだまだ感染症が多く流行しています。日々できる感染予防を続けましょう。

## 心の調子を整えるには？

毎日寒くて、あたたかい春がまちどおしい日々ですが、みなさんは「身体」も「心」も元気ですか？かなしいことやイライラすること、心配なことがあると、心もつかれたり、具合が悪くなったりします。でもそれは、大人もこどもも、だれにでもおこることです。そんなとき、元気になるための方法はいろいろあります。いくつかしゃうかいします。



ゆっくり  
おふろにつかる



友だちや家族と  
おはなしする



好きな音楽を  
きく



好きなものを  
食べる



すいみんを  
しっかりとる

病気ではないけど、体調が優れないと感じるとき、心に元気がないサインかもしれません。そんなときは、自分に合ったリラックス法を試し、気持ちを切り替えることで心を元気にし、身体も軽くしましょう。



<お知らせ>  
2/24(火)から、「早寝・早起き・朝ごはん 生活リズムチェック」を実施します。チェック表を配付いたしますので、家庭での声掛けなど、ご協力よろしくお願ひいたします！

## 今の生活をふりかえってみよう！

3学期も残りあと少し！これからも元気で過ごせるよう生活をふりかえってみましょう！

早寝早起きを  
しよう



寒い日も  
外であそぼう



目を大切に  
しよう



すきらいせず  
食べよう



朝ごはんを  
食べよう



手をあらおう

