



令和7年2月

一宮市立西成小学校

ほけんだより 2月号



ゆきひの日は、この冬一番の寒さでしたね。日差しのありがたみを感じる毎日…あたたかい春が待ち遠しいですね。

1月の身体測定では、みなさんの「からだ」が大きくなっていることがわかりました。元気なあかしですね。では、「こころ」は元気でしょうか。悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、こころも疲れたり、からだの調子も悪くなったりします。むりせず、あなたのペースですごしてくださいね。

2月の保健目標

たのしい学校生活にしよう

2月5日はえがおの日

わらいの力で元気いっぱい！ 体も心も元気にしよう！

免疫力アップ

わらうと、体に入ってき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！

かぜなどにかかりにくくなります。



みんなが幸せに

わらうと、脳から幸せホルモンが出て、前向き思考（ポジティブ）になるよ！わらっているあなたを見た周りの人も自然とえがおに！



たすけあって



ひきうけて



せいかつ

いたわって



こえをかけあって



おもいやり算で

保護者の方へ

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。そろそろ花粉症対策が必要な時期ですが、学校給食において食物アレルギーも大きな問題です。学校でも指導をしていますが、アレルギーのある人は体質によって食べられないものがあること、それは好き嫌いやわがままではないこと、食べられないことで友達をからかったり、悪口を言ったりしないこと、自分の分の給食を友達にあげたり、交換したりしないことなどをお子さんにお話ししてください。

