

保健だより 2月



令和8年2月4日
一宮市立大和西小学校

2月の保健目標

いのちについて考えよう

友だちとなかよくなる方法を考えてみよう！

悪いやりの気持ちを持つ

ありがとう / ありがとう

感謝の気持ちは口に出して言おう

元気よくあいさつをしよう

おはよう！

ごめんね！

悪いと思ったら、すぐに素直にあやまろう

一人ぼっちにしないように声をかけよう

どうした？一緒に遊ぼう

他の人に言わない、しない！

自分が言われて嫌な言葉、嫌なことは

ただ正しい「うがい」はどっち？

問題 「うがい」はどっちが先？

① ブクブクうがい

② ガラガラうがい



答え ①

- ・まずは水を口にふくみ、ブクブクうがいで「口の中をきれいに」します。
- ・ブクブクうがいの水をはき出したあと、あたらしく水を口にふくみ、ガラガラうがいをしましょう。

インフルエンザB型で欠席する人が増えてきました。
手洗い・うがいをしっかりして、予防をしましょう！

しっかりすいみんをとろう！

- ・メディアは、ねる1時間前にはやめましょう。
- ・ねる部屋には、持ちこまないようにしましょう。
- ・ねる部屋は、暗くしましょう。

