

# ほけんだより2月

2026. 2. 2

萩原小学校

## 2月の保健目標 みんなとなかよくしよう！

2026 年がスタートして1ヶ月が経ちました。今年の1月は暖かい日もありましたが、雪の降る日もあり寒暖差が大きかった1ヶ月でした。2月もまだまだ寒い日が続きます。寒さに負けないよう積極的に体を動かしましょう。

## 「あいいうえお」を実践してみよう！！

あ→「ありがとう」の言葉

助けてもらったときや手伝ってもらったときはお礼を言いましょう。  
自分も相手も心が温かくなります。

い→「いただきます」の言葉

朝ごはんをしっかり食べましょう。朝食が1日の活動を支えます。

う→「運動」

適度に体を動かすことが、体と心の成長につながります。

え→「笑顔」

笑顔で過ごすと幸せホルモンが出て、体や心に良い効果があります。

お→「おやすみなさい」の言葉

早寝早起きが良い生活リズムを作ります。



## ひきつづき、インフルエンザにご注意を!!

萩原小学校でも、またインフルエンザが流行してきました。インフルエンザA型になった人でもインフルエンザB型にかかる人もいます。以前なったから大丈夫ではなく、油断せずに手洗いや換気をこまめに行い、十分な栄養と睡眠をとりましょう。

「かぜ」と「インフルエンザ」は大まかな症状は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると・・・

ふつうのかぜ	インフルエンザ
<ul style="list-style-type: none"><li>● 熱（あまり高くない）</li><li>● くしゃみ</li><li>● せき</li><li>● 鼻水</li><li>● のどの痛み</li></ul>	<p>ふつうのかぜ +</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 高い熱（38℃以上）</li><li>● からだの痛み</li><li>● さむけ</li></ul>



## 保護者の方へ

### ○ 発育の推移について

健康手帳が廃止になった代わりとして、1月下旬に「発育のようす」を配付しましたので、ご家庭で保管してください。また、親子で確認していただき、お子さんの1年間の成長と一緒に振り返る時間にしてほしいです。視力が低下しているお子さんも増えてきたので、ご家庭においても、生活習慣に気をつけて生活させてください。

