

ほけんだより 2月



2026年2月 一宮市立朝日西小学校 (低学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

インフルエンザがいちのみやしないうちでもりゅうこうしています。て手あらいやかんきをする、すいみんやえいようをしっかりとりなど、ひとりひとりがひきつづき心がけていきましょう。



ウィルスも外！福は内



さむ寒いけれど、ほうかにはまどをあけて、ウィルスやよごれたくうきをおだきを追いつけよう。

※ふれあいタイムに5分間音楽をながします。かんきあいのあきすまどを開けましょう！



さむ寒いひが続いています。きおんひくあさ、つうがくろ気温が低い朝は、通学路がこおってしまうことがあります。すべりやすいところにきをつけて、とうげこう登下校しましょう。

つうがくろ
通学路のすべりやすいところ

うへ
マンホールの上



おうだんほど
おうだんほど



グレーチング



さかみち



どこがよくないかな？



ふゆみ冬に見かけそうなすがたですが、よくないところはどこですか？それはなぜですか？どうなおすとよいかもかんがえてみましょう。

寒い冬 避んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！

()



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。

()



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

()



できていることには○をつけましょう！

こころの健康



自分が言ってもらったらうれしくなる言葉（ふわふわ言葉）をたくさん書いてみましょう。（例）ありがとう、じょうずだね

★友だちや家族など、まわりの人たちにもぜひかけてあげてほしい言葉です★

ふわふわ言葉をつかうと、言われた人も言った人も、あたたかい気持ちになれます。

逆に、悪口のように、言われた人や聞いた人がいやな気持ちになったりきずついたりする言葉は、ちくちく言葉です。ふわふわ言葉をたくさんつかえるといいですね。

