

ほけんたより 2月



2026年2月 一宮市立朝日西小学校 (低学年用)

ねん組 ばん名前

インフルエンザが一宮市内でも流行しています。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るなど、一人一人が引き続き心がけていきましょう。



ウイルスも外！福は内



寒いけれど、ほかにはまだを開けて、ウイルスやよごれた空気を追い出そう。

*ふれあいタイムに5分間音楽を流します。換気の合図です。まどを開けましょう！



寒い日が続いています。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気をつけて、登下校しましょう。

通学路のすべりやすいところ

マンホールの上



おだんだんどう



グレーチング



さかみち



どこがよくないかな？



冬に見かけそうな姿ですが、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考えてみましょう。

寝い岑 遊んで「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ります。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。

