

# ほけんだより

一宮市立大和南中学校

2026年2月 第11号

今年の立春は2月4日です。春の始まりを表す言葉で、暦の上ではこの日から春が始まりますが、まだまだ気温は低く寒く感じると思います。窓を開けて換気をしたり、水で手を洗ったりすることがつらい時期ですが、インフルエンザの流行はまだ続いています。引き続き「換気」「せっけんを使った手洗い」「咳エチケット」「十分な睡眠と栄養」などの感染症予防を心がけましょう。



## 保健委員会で「換気・手洗い・つめチェック」を行いました！

1月20日(火)に、保健委員会の活動で1・2年生の換気や手洗いの状況、つめの長さをチェックしました。

水が冷たい季節ですが、ほとんどの人がせっけんを使って、しっかりと手洗いができていました。ただ、手洗い後にハンカチを使っていない人が少し見られました。手洗い後にハンカチを使わないと、手洗いの効果が低下したり、手荒れの原因となったりします。ハンカチは毎日清潔なものを持ってくるようにしましょう。



今年は午年です！

3年生のみなさんは、受験勉強で心身ともに疲れがたまる時期ですね。勉強の合間に気分転換をし、心身を休ませながらうまく受験を乗り切ってくださいね！

### 2月の保健目標

「心の健康について考えよう」



うま  
馬く  
休もう

勉強の合間のリフレッシュ！



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかく

リラックスやストレス緩和など、香りにはさまざまな効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて、頭と体をリセットしましょう。



2月5日は笑顔の日



### 花粉症対策

を始めよう

