



ほけんだより



山田小学校

令和7年2月

保健室

きゅうれき 旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着」や、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。きび 厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。あたら 4月からの新しいスタートに向けて、心と体を整えておきましょう。

免疫カアップ!

わら 笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



笑って 体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

わら 笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



花粉症の季節が やってきました

花粉症治療 いつからすればいい?



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

ありがとうは 魔法のことば

けがの手当てをしてもらったとき、おにいさんおねえさんに優しくしてもらったとき、まわりの友だちが心配してくれたとき、保健室では「ありがとう」がたくさん飛びかかっていました。心が温かくなる魔法のことばですね。

授業でわからなかったところを友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」の魔法をかけましょう。魔法にかかった人も、あなたも、きっと幸せな気持ちになれます。

そして毎日支えてくれているかぞくへありがとう 子どもたちへうまれてきてくれてありがとう 普段言えないことも、伝えてみてください。きっと幸せな気持ちになれます。

