

# ほけんだより 2月

平成 30 年 2 月 14 日  
伊是名小学校  
保健室 古我知

今日はハッピーバレンタインデー！たくさんのハッピーがあふれた1日になったでしょうか。  
日本のバレンタインデーは好きな男性にチョコレートをおくる日とされていますが、他の国々では男性から女性にプレゼントをおくることが多いみたいです。そしてフィンランドでは「友達の日」と意味もあり、親しい友人にプレゼントをおくるみたいです。バレンタインデーは「相手を思いやる気持ち」があふれた日なのですね。そこで2月の弁当の日のテーマは「ありがとう弁当」です。遅めのバレンタイン・・・誰かにおくる気持ちで作ってみてくださいね。（弁当の日のお知らせは裏面です）



さて、暖かい話題のあとにはすこし怖いお話をしたいと思います・・・。

## インフルエンザが増えてきています!!!

1月の終わりごろから出ており、現在11名の児童がインフルエンザにかかっています。インフルエンザから回復した子は「(インフルエンザ) きっかけ〜」と口をそろえて言うぐらい、インフルエンザはきついものです。今一度家庭のほうでも予防行動をお願いいたします。

## AくんとBくん、何がちがう?

今年は学校でもカゼが大流行。Aくんもカゼをひいてしまいました。でも、クラスでなかよしのBくんは、ずーっと一緒にいたのにカゼをひいていません。何が違うのかな？  
違いは、カゼのもとと戦う力の強さ。カゼのもとが体内に入ってきて、体が戦ってやっつけることができればカゼをひきません。

### \\ Bくんが行っていた //

#### 「戦う力」を高める4つのヒミツ

- ☆早寝早起き ☆1日3食、バランスよく食べる ☆運動や温かい食べ物で体温を上げる ☆ストレスをためない
- まねしたら、体の力をレベルアップできるかも！



インフルエンザにねらわれない体に。  
手洗い・うがい・生活習慣

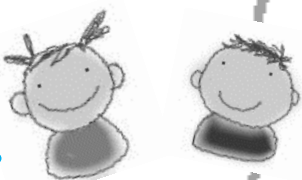
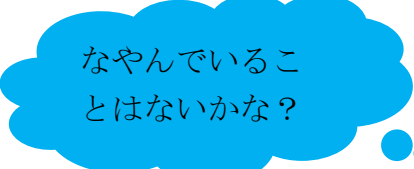
## カゼインザ

ウイルスにねらわれるのはこんな人!

- 夜ふかし大好き。睡眠が足りていない
- 食べものの好き嫌が多い
- うがい・手洗いはしない
- 運動はあまりしない

## 2月の保健目標

### 心の健康を整えよう



2月の保健・食育・教育相談

- 7日～9日 教育相談週間
- 16日 スクールカウンセラー来校
- 20日 弁当の日