

ほけんだより 2月

令和 8年 1月30日
小平市立小平第一小学校
保健室

3学期、インフルエンザなどの感染症も少なく、落ち着いたスタートを切れているなど感じています。最近、胃腸炎のような症状でお休みする子が増えています。引き続き、手洗いうがいなど、感染症対策は続けていきましょう。2月3日は節分！いろいろな鬼を追い出して福の神を呼びましょう！



鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えれば本当は福の神かもしれないよ。

例えば…

自分の中の鬼



気持ちを
はっきり言える神



行動
すばやい神



誰とでも
仲良し神



自分の中の福の神



2月5日は「笑顔の日」だそうです。

笑顔で過ごせるといいですね！

笑顔・笑いには、とてもいい効果があります！



免疫力が上がる



記憶力が上がる



ストレスが和らぐ



幸福を感じる



コミュニケーションが
スムーズになる

1月に3学期の発育測定をしました。みんな大きくなっていました。計測の結果「発育のようす」を配布しています。お子さんの成長を確認してください。なお「発育のようす」のプリントはご家庭で保管をお願いします。