



令和8年2月2日
千代田中保健室

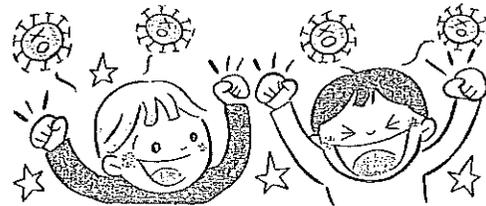
旧暦では2月を「如月（きさらぎ）」と呼びます。語源には、寒さで着物を重ねる「衣更着（きさらぎ）」、季節が陽気になり始める「気更来（きさらぎ）」などがあります。朝晩はまだまだ厳しい寒さが続いています、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。この季節は特に体調が悪くなりやすいです。インフルエンザが流行する季節でもありますので、体調に気を付けて過ごすようにしましょう。

2月の保健目標
体と心の健康を守ろう



免疫力アップ

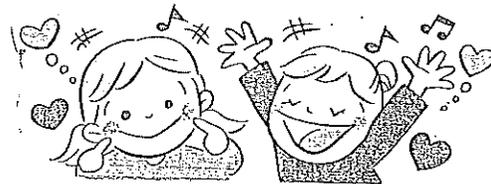
笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ。風邪などにかかりにくくなります。



自分もみんなも幸せに！

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考になります。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。

Smile!!



かくれ脱水にご注意

「脱水は夏におこるもの？」いえ実は冬も要注意！



空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで、体の水分は奪われてしまいます。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給をしよう」という気持ちが起こりにくい。手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので、敬遠してしまいますよね。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じです。



かくれ脱水にならないためには、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

☆「ありがとう」は魔法のことば☆

授業で分からなかったところを友だちがやさしく教えてくれた	授業の発表前で緊張しているときに、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に、友だちが話を聞いてくれた

周りの人や友だちにやさしくしてもらったら、「ありがとう」と言っていますか。「ありがとう」と言われたらうれしくなりますよね。周りの人みんなに「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、みんなきっと幸せな気持ちになれるよ。