

ほけんだより



府中市立白糸台小学校
 校長 堀越 新一
 保健室
 令和6年2月2日



寒い日が続いています。体がちぢこまり、姿勢が悪くなっていますか。体と心はつながっているため、悪い姿勢でいると、気持ちが暗くなり、体調をくずしやすくなります。良い姿勢を心がけましょう。2月5日は「2（二）5（コ）ニコ」のごろ合わせから、ニコニコといつも笑顔でいようという日です。笑いにはよい効果があります。たくさん笑って笑顔で過ごし、寒い季節を元気に過ごしましょう。

笑うとよい効果がたくさんあります！



記憶力が上がる



リラックスする



めんえき力が上がる



筋力が高まる



幸せな気持ちになる



ストレス解消ができる

花粉症の季節がやってきました

花粉症の対策をして、つらい症状をおさえましょう。

花粉症の対策をしましょう！



ぼうし・マスク・めがね
をする



つるつるした素材の服
を着る



花粉をはらい
おとす



手洗い・うがい
をする



顔を洗う



天気予報で
花粉の量を確認する

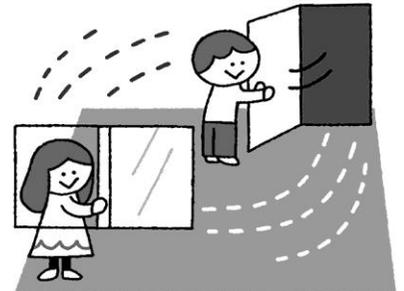
覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、
寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けん
であわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！
部屋の空気が汚れる前に