

ほけんだより 2月号

令和8年2月5日
三田市立三輪小学校 保健室

おうちの人と一緒に読もう

インフルエンザ 全国的に流行っています

こんな症状が出たら
インフルエンザかも

つづけよう! 感染予防対策

すぐに病院へ! 普通のかぜの症状の他に...



そろそろ花粉症の季節です

それ、かぜじゃなくて
花粉症かも!?



ぐっすり眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか? ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる(夜、寝る前までダラダラ食べない)。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事(体育や音楽の授業、好きな習い事)など楽しいことを想像して寝る。



あなたの心 元気ですか

元気が出ないときの対処方法は...

「何だか元気が出ないなあ...」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介しします。いくつか試してみてください、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



シリーズ 知つとこマイデータ
わたしのストレス解消法はです。



心は目に見えませんが、体と同じように元気がなくなることもあります。自分の対処方法を見つけておきましょう。

「怒り」を上手にコントロールする方法

