

# のびのび

長久手小学校  
保健室  
令和7年2月



## 暦の上では春です！

凍えるような寒さが続いています。暦の上では春になりました。暖かい季節が待ち遠しいですね。

まだまだいろいろな病気が流行っています。手洗いや換気など、しっかり対策してくださいね。



1・2月の保健目標  
うつる病気を予防しよう！



今年度もあと2か月を切りました！今のクラスで過ごせる時間を大切に、すてきな思い出をたくさん作ってね！

できているかな？

やさしさで  
ピンポン

いつもの自分を振り返って、  
○をつけてみましょう。  
いくつ当てはまるかな？



# ★みかんを食べよう★



みかんを食べると、こんなに健康によい効果がたくさん！

めんえきりょく

**免疫力** (かぜバイキンやウイルスに勝つ力) **アップ!**

べんぴかいしょう

**便秘解消!**

からだ あたた

**体を温める!**

1日に2個くらい食べるのがよいそうですよ。旬のみかんを食べて、冬を健康に過ごしてくださいね!

## わら ちから げんき 笑いの力で元気いっぱい!



めんえきりょく

**★免疫力アップ★**

わらうと、ウイルスやバイキンに勝つ力が強くなる! みかんを食べて、たくさん笑うと、きっと毎日元気いっぱいですね!

じぶん まわ しあわ

**★自分も周りも幸せに…★**

わらうと、脳から幸せホルモンが出て、ポジティブに! 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よ。

# まちがいさがし⑦

7つのまちがいをさがそう!



中央の男の子の洋服のえり / 中央の机の上のペンケース / 左の女の子のズボンのポケット / 左奥の黒板けし / 右奥の女の子の口 / 右奥の女の子のスカーートの柄 (花→ハート) / 右手前の消しゴム