

2月

## ほけんだより

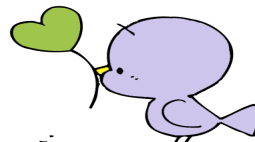
令和8年2月  
内原特別支援学校  
保健室

2月4日は立春です。暦の上では春の始まりです。昔の人は季節の変わり目に悪いことが起こると考えていました。そこで悪いことを鬼に見立てて、鬼を追い払うために、豆をまいたのが豆まきの始まりと言われています。まだまだ寒さには気を付けたい時期なので、衣服の着方を工夫して健康に過ごしましょう。



## 今月の保健目標

心の健康について考えよう



えがおパワーで 心もからだも 元気いっぱい！

2月5日はえがおの日！

「わらうかどにはふくきたる」ということわざを知っていますか？  
いつもえがおで あかるくしている家や 人のところには しあわせやよいことが やってくるという意味です。えがおには けんこうにも いいことが たくさんあります。



ストレスかいしょう



めんえき力があがる



えがおのこうか

心がおちつく



やる気や集中力が高まる



## 花粉症の季節到来！！

花粉症が辛い時期になってきました。最近では、早めに服薬をして症状を抑える人が増えてきています。内服薬や点眼薬の預かり（病院の処方薬）をご希望の際は、服薬依頼書をご記入の上、連絡帳をとおしてご提出ください。  
点眼薬等には必ず袋と薬の両方に記名をお願いいたします。  
また、学校では市販薬はお預かりしておりませんので、ご了承ください。

