



令和7年度 山崎小学校 ほけんしつ

2月になりました。気温が低く、乾燥した日が続いています。皆さん、体調はどうですか？手洗い・うがい等の感染症対策を引き続き頑張りましょう。

2月3日は節分です。「鬼は外、福は内！」山崎小学校の子どもたちの心の中の鬼が外に出ていきますように。

鬼を福の神に変身させよう！

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えれば本当は福の神かもしれないよ。

例えば…

自分の中の鬼



気持ちを
はっきり言える神



自分の中の福の神



行動
すばやい神



誰とでも
仲よし神



そろそろ花粉が飛ぶシーズンがやってきました！

花粉の時期は、天気予報でも花粉飛散情報が提供されます。情報を確認し、花粉症対策と早めの予防を心掛けましょう。

自分で出来る花粉症対策

マスクを着用



花粉を吸い込むのを防ぐことができます。

うがいをする



のどに付着した花粉を、落とす事ができます。

外で服を払う



家の中に花粉を持ち込まないようにすることができます。

花粉症を悪化させる生活になっていませんか？

花粉症の症状は、生活習慣の影響も受けるといわれています。

- 睡眠不足
- 栄養不足
- 運動不足
- ストレス
- など…



乗花毎
り粉日
のの心
切季の
り節が
ましを
し上け
ま手て
うに

生活リズムを整えるように心がけましょう。花粉症の症状が軽くなるだけではなく、感染症予防にもなりますよ！

山崎小学校 感染症情報

山崎小学校ではインフルエンザB型が増えてきています。

1月下旬、複数の学級が学級閉鎖になりました。手洗いや換気等の予防を心がけましょう。体調が悪い時は、医療機関を受診するようにしてください。



～保護者の方へ けんこうカードについて～

2月中に、けんこうカードを返却します。
1～5年生は、内容を確認していただき、押印して学校に提出してください。
6年生は、内容を確認していただき、ご家庭で保管しておいてください。
提出は不要です。ご協力よろしくお願いいたします。

