



2025 年（令和 7 年）2 月
泉小学校 保健室

「いちがつは行く、にがつは逃げる、さんがつは去る」という言葉を聞いたことがありますか？これは、お正月から三月までは行事が多く、あっという間に過ぎてしまうという意味です。今年度も残り 2 ヶ月。心も体も元気いっぱいにご過ごししましょう！



感染症予防のポイントは、「減らす・入れない・たたかう」！

インフルエンザやコロナがはやっていますね。ウイルスは様々な型や種類があり、何度もかかることがあります。自分にできる、感染予防策をしっかりと行いましょう。

減らす・・・こまめな換気で、室内のウイルスを減らしましょう。



入れない・・・手洗いやマスク着用で、体にウイルスが入るのを防ぎましょう。



たたかう・・・バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動で、免疫力を高めましょう。



ウイルスが体に入ってきてても、
やっつけてくれる免疫力を
高めることがとても大切です！





★^{じゅしん す}受診は済みしましたか？

^{はる}春の健康診断で、^{ちりょう}治療の^{ひと}おすすめをもらった人は、^{じゅしんご}受診後に^{ようし}用紙を^{がっこう}学校へ^も持って来て^きください。

★^{しんこう}スポーツ振興センターへの^{しんせいweis}申請忘れはありませんか？

^{がっこうか んり か}学校管理下における^{びょういん}けがにより^{じゅしん}病院を受診した、など、^{しんこう}スポーツ振興センターの^{しよるい}書類を^{てもと}手元に^も持たれている場合は、^{ばあい}記入の^{きにゅう}上、^{うえ}早めに^{はや}学校へ^{がっこう}提出して^{ていしゅつ}ください。^{あら}新たに^{しよるい}書類が^{ひつよう}必要な場合は、^{ばあい}保健室まで^{ほけんしつ}ご連絡^{れんらく}ください。

★^{いりようけん}医療券は^{かつなのか}2月7日までに^{ていしゅつ}ご提出ください。

^{いりようけん}医療券を^う受け取られている方は、^と2月7日までに^{かた}治療を終え、^{かつなのか}学校へ^{ちりょう}提出して^おください。^{がっこう}治療が^{ていしゅつ}3月まで^{ちりょう}続く場合は、^{がつ}保健室まで^{つづ}ご連絡^{ばあい}ください。^{ほけんしつ}^{れんらく}

^{がついつか}2月5日は「^{えがお}笑顔の日^ひ」です。～^{わら}笑うと^{いい}いいこと^{いっぱい}いっぱい！～

^{わら}笑うことで、^ち血の^{なが}流れがよくなり、^{きんにく}筋肉がほぐれたり、^{しあわ}幸せ^でホルモンが出たりします。



^{きおくりよく}記憶力が^あ上がる



^{リラックス}する



^{めんえきりよく}免疫力が^あ上がる



^{しあわ}幸せを^{かん}感じる



^{なかよ}仲良くなる

^{こうかく}口角を^あ上げてニコツと^{えがお}いい笑顔