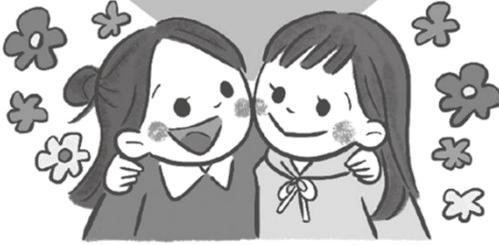


ほけんだより 2月

2026. 2. 6

いしかわけんりつ ちゅうがっこう ほけんしつ
石川県立あすなろ中学校 保健室

とも
友だちを
たいせつ
大切に



Hyvää ystävänpäivää!!

“ひゅばー ゆすたばん ぱいばー”

ふいんらんど ばれんたいんでーは『ともだちの日』

いつもそばにいてくれる友だちや家族を

大切にできていますか？

- 余裕がなくなってくると、言い方がきつくなってしまうたり
- 甘えて調子に乗って、つい言い過ぎてしまったり
- 良かれと思って言った一言で、思いがけず傷つけてしまったり

大切にしたいと思っても失敗することも多いのが人間関係です。

「うまくいかないな」というときこそ、自分のふるまいを振り返るチャンスです。

もし今、友だちや家族とぎくしゃくしているな…と感じていたら、“相手を責めたくなる気持ち”が落ち着いてからでいいので、「自分の態度の中に相手に嫌な思いをさせていなかったかな？」と、つらいけど、がんばって自分と向き合ってみるといいです。

—鏡は先に笑わない— あなたが変われば、きっと相手も変わります。

おもいやり算でやさしい生活を

(いたわって) (たすけあって) (声をかけあって) (ひきうけて)



めんえきりよく たか び た み ん え - す
免疫力を高めるビタミン A C E



び た み ん え -

ビタミンA

ひ っ ねんまく つよ
皮膚や粘膜を強くして
 う いる す しんにゆう
ウイルスの侵入を
 ぼうし
防止します。

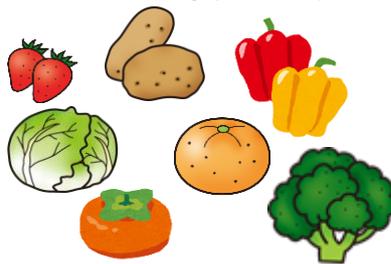


りよくおうしょく やさい
緑黄色野菜に
 おお ぶく
多く含まれています

び た み ん し -

ビタミンC

からだ めんえきりよく たか
体の免疫力を高め、
 たいない しんにゆう
体内に侵入した
 う いる す たたか
ウイルスと戦います。



やさい いも くだもの
野菜、いも、果物に
 おお ぶく
多く含まれています

び た み ん い -

ビタミンE

けつえき なが
血液の流れを
 よ
良くして
 からだ あたた
体を温めます。



こま なっつ しじつるい
ゴマやナッツなどの種実類、
 りよくおうしょく やさい
緑黄色野菜に
 おお ぶく
多く含まれています

いただきまーす!の前に「ビタミンACE、入っているかな?」と要チェック👁️
 これらの栄養素をバランスよくとり、かぜやインフルエンザに負けない体を作りましょう

かぜ 風邪ひきさんに
 オススメの
 すりーすてっぷ
3STEP



① 食欲がなくても **水分補給**

だけはしっかりする

② 寒気がある場合は **体を温める**

③ **十分な睡眠**をとって

からだ やす
 体を休ませる



りっしゅん 立春がくれば 暦の上では春ですが、
 いちばんさむ 一番寒いのがこの2月。冬の寒さはまだ
 まだ続くので、引き続き心とからだの
 ちょうし き くば
 調子に気を配ってくださいね。