

# ほけんだより2月

令和8年2月2日  
石川県立ろう学校  
保健室

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、2月はまだまだ寒い日が続きます。  
この寒さを乗り切って元気に登校できるように「あいうえお」の実践をお勧めします。  
あ：「ありがとう」の言葉、い：「いただきます」の言葉、う：運動、え：笑顔、お：「おやすみなさい」の言葉です。当たり前のことかも知れませんがお互い体も心もあたたかくなります。まずは自分からはじめてみましょう。



## 2月の保健行事



|            |     |               |
|------------|-----|---------------|
| 2月 2日 (月)  | 午前  | (幼) 体重測定      |
| 2月 3日 (火)  | 午前  | (小2年~3年) 体重測定 |
| 2月 5日 (木)  | 午前  | (小4年~6年) 体重測定 |
| 2月 20日 (金) | 1限後 | (中学部) 体重測定    |
| 2月 20日 (金) | 3限後 | (高等部) 体重測定    |





こまめに水分をとろう

ふゆ たいせつ すいぶんほきゅう  
冬でも大切な水分補給



夏の暑い時期は汗をかくので自然と水分補給しますが、冬の寒い時期でもこまめな水分補給が大切です。

### <子どもの特徴>

- ① 子どもは体温調節機能が未発達で体に熱がこもりやすい。
- ② 子どもは体内に含まれる水分量が多く、少し水分が減るだけでも体に影響が出やすい。
- ③ 遊びや作業に夢中になって水分補給を忘れがち。



※冬は空気の乾燥でからだも乾燥しやすく、水分が少ないと便秘になりやすいです。

### 2月づかれに注意！！

何となく体が重い、すぐに疲れる、やる気が出ない・・・など、気になることはありませんか？もしかしたら、それは「2月づかれ」かも！？  
2月は、月の初めと終わりの寒暖差が大きいので、自律神経が乱れて、不調を起こしやすいと考えられています。そんなときには、まず生活リズムを見直し、体と心との調子を整えることから始めましょう。





もく ちゅうがくぶ こうとうぶ もく しょうがくぶ ねんせい  
 1/22(木)に中学部・高等部、1/29(木)に小学部5. 6年生を



たいしょう やくぶつらんようぼうしきょうしつ かいさい  
 対象に薬物乱用防止教室が開催されました。



がつ にち もく ちゅう こうとうぶ しょうす  
 1月22日(木)中・高等部の様子



がつ にち もく しょうがくぶ しょうす  
 1月29日(木)小学部の様子

ほんこう まいねん がっこうやくざいし う おせんせい まね しょうがくぶ こうがくねん ちゅうがくぶ  
 本校では毎年、学校薬剤師の外尾先生をお招きして小学部は高学年、中学部・  
 こうとうぶ ぜんいん たいしょう やくぶつらんようぼうしきょうしつ かいさい ちゅう こうとうぶ いほう  
 高等部は全員を対象に薬物乱用防止教室を開催しています。中・高等部は違法ドラ  
 ッグやオーバードーズを中心にクイズ形式でお話しされました。小学部では普段、  
 しょうすい ないふくやく がいようやく ただ ちしき も もくてき はな  
 使用している内服薬や外用薬について正しい知識を持ってもらうことを目的に話され  
 ました。外尾先生の話の中で“一番大切なこと”として、誘われた時「危ないと思っ  
 たらその場から逃げること、はっきり断る勇氣」という言葉でした。

## ねん ちゅうい ひつよう <あれから6年・・・まだまだ注意が必要です！>

しんがた かんせんしゃ こくない かくにん ねん つきひ  
 新型コロナウイルスの感染者が国内で確認されて6年の月日が  
 た なつ ふゆ く かえ りゅうこうき かんせんほうこくしゃう げんしょう  
 経ちました。夏と冬に繰り返される流行期の感染報告者数は減少  
 けいこう かんせん いのち お ひと かず  
 傾向となつていますが、いまだにコロナ感染で命を落とす人の数  
 こうすいじゆん ねん がつ かんせんしょうほうじよう いちづ  
 は高水準となっています。2023年5月に感染症法上の位置付  
 けが、季節性インフルエンザと同じ5類へ移行し行動制限や感染症対策が緩和されま  
 したが、インフルエンザより重症化することは変わりないようです。人類の感染症  
 との戦いはまだまだ続きそうです。



そうだんしつ なかがわせんせい き  
 相談室の中川先生に聞いてみた！



す きら おい きゅうしょく た げんき たよ ねえ  
 Q:好き嫌いなくいつも美味しそうに給食を食べ、元気で頼れるお姉さんのイメージ  
 ですか。中川先生の元気の源は何でしょうか？

た す なん のこ た  
 A: 食べることが好きなので、何でも残さず食べるようにしています。  
 きゅうしょく おい きも た  
 給食は美味しいのでいつもハッピーな気持ちで食べています！  
 しゅみ れんしゅう なかま しあい  
 あとは趣味のダーツでしょうか。練習したり仲間と試合したりす  
 るのが楽しくて元気でいられます。

