

ほけんだよい



加須市立花崎北小学校
保 健 室
令和 8 年 2 月 2 日

2月^{こよみ}は暦^{うえ}の上^{はる}では春^{むか}を迎^{さむ}えますが、まだまだ寒^ひい日^{つづ}が続^{すこ}いています。少^さしづつ寒^{さむ}さが和^{やわ}らぎ、
暖^{あた}かさを感じ^{かん}る日^ひが増^ふえてくるといいですね。

また、空^{くう}気が乾^{かん}燥^{そう}して、感^{かん}染^{せん}症^{しやう}が増^ふえやうい環^{かん}境^{きやう}となっ^ひています。引^ひき続^{つづ}き、『手^て洗^{あら}い・
うが^{かん}い・換^い気^{しき}』を意^い識^しして続^{つづ}けてい^{つづ}きましょう。

今^{こん}年^{ねん}度^ども残^{のこ}り2ヶ^{かげ}月^つです。ま^がとめ^{つき}の3学^{ゆう}期^いを有^す意^き義^{そく}に過^{せいかつ}ごせ^{げん}るよ^きうに、規^き則^{そく}正^{ただ}しい生^{せい}活^{かつ}で元^{げん}気^き
に過^すごしまし^すょう。

温活^{おんかつ}のススメ

美^び肌^{はだ}、か^よぜ・し^よもや^ぼけ予^よ防^{ぼう}にも

毎日入浴・マッサージ



シャワーで済ませず
湯船に入ろう。

温感クリームも
おススメです♪



ビタミンEで血行促進



ビタミンCといっしょに食べると効果的！

2月づかれに 注意！

何^{なん}となく体^{からだ}が重^{おも}い、すぐ^つに疲^{つか}れる、やる^き気^きが出^でない…など、気^きに
なることはありませ^ないか？ もし
かし^かしたら、それ^は「2月づかれ」
かも!? 2月^{がつ}は、月^{つき}の初^{はじ}めと終^おわ
り^の寒^{かん}暖^{だん}差^さが大^おきいた^め、自^じ律^{りつ}神^{しん}
経^{けい}が乱^{みだ}れて、さ^あまざ^まな不^ふ調^{ちよう}を起^お
こし^しやうい^{かん}と考^{かんが}えら^れてい^ます。

そ^そん^なな^なと^とき^きに^は、生^{せい}活^{かつ}リ^りズ^ずム^むを
見^み直^{なお}し、体^{からだ}と心^{こころ}と^の調^{ちよう}子^しを^とと^の整^{ととの}えま
し^まう。

医療機関の受診をお願いします！

今^こ年^{ねん}度^どの健^{けん}康^{かう}診^{しん}断^{だん}で、医^い療^{りょう}機^き関^{かん}の受^う診^{しん}を勧^{かん}めら
れた^がま^まだ行^いけ^てな^い方^はは、速^{すみ}や^かに医^い療^{りょう}機^き関^{かん}を
受^う診^{しん}して^くだ^さい。4月⁴か^らは新^{しん}年^{ねん}度^どの健^{けん}康^{かう}診^{しん}断^{だん}
が^はじ^まり^ます。そ^その^の前^{まへ}に、治^ちす^{もの}は^は治^し、相^{さう}談^{だん}
す^{べき}こ^{とは}は、相^{さう}談^{だん}して^きま^しま^しう。

よろしくお願^ごい^{たい}し^ます。

花粉シーズン到来！

毎^{まい}年^{ねん}花^は粉^{ふん}症^{しやう}に苦^{くる}し^む方^はは、
早^{はや}め^の対^{たい}策^{さく}を^しま^しま^しう。

