

2月のほけんだより

れい わ ねん がつごう
令和5年2月号

あい ち けんりつおかざきろうがっこう
愛知県立岡崎聾学校

がつ か りっしゅん ひ しゅんぶん ふ あたた つよ
2月4日は立春。この日から春分までに吹く、暖かくて強い
みなみかぜ はるいちばん い はる おとず かん
南風のことを「春一番」と言います。春の訪れを感じますね。
しかし、つぎ ひ つめ くうき なが こ おお
しかし、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、
まだまださむさむ き つ しき
まだまだ寒さには気を付けたい時期です。
そと さむ ひ こころ なか あたた
外は寒い日でも、せめて心の中は温かいといいですね。

大切なのは
相手を思いやる気持ち

2月の保健目標 心と体の健康について考えよう



こころ げん き からだ けんこう たも たいせつ
心が元気なことは、体の健康を保つためにも大切
です。みんなとたくさんおしゃべりをしなくても、忘れ
ないようにしたい言葉があります。

「ありがとう」「ごめんなさい」

ともだち かぞく まわ ひと い
友達、家族、周りの人に言っていますか？

もちろん、「おはよう」「こんにちは」など、あいさつ
も自分から言えるようにしましょう！ 言われたとき、自
ぶんから言ったとき、こころ あたた
心が温かくなりませんか？

ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

| すっきりした～！ |



ぐっすり じゅうぶん すいみん
ぐっすり十分な睡眠

| ここちいい～！ |



ぬるめ ゆふね
ぬるめの湯船につかる

| たのし～！ |



しゆみ じかん たいせつ
趣味の時間を大切に

| おいし～！ |



じぶん ほうび
ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

「新型コロナウイルス感染症」及び「インフルエンザ」共に要注意！

現在、新型コロナウイルス感染症に加えて、インフルエンザも流行しています。

新型コロナウイルス感染症は、1月の初めに比べて感染者数が減ってきました。愛知県の感染者数は、多い日で1万5千人を超えていましたが、1月29日感染者数は、2712人です。岡崎市内を見ると、今年に入って感染者が一番多かったのは1月8日(日)で、感染者数は769人。1月29日(日)感染者数は、219人で減ってきています。ただ、すでに新しい変異株の感染者が国内で50例以上認められていますので、油断できません。

また、インフルエンザはコロナ禍の過去2年間は、流行していません。その結果、免疫力が落ちている状態です。今年は以前に比べて大きく流行する可能性があると言われています！

感染症予防のポイントは

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを

減らす！



マスクや手洗いで
体にウイルスを

入れない！



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと

戦う！



花粉症の
季節が

やってきました

最近目が痒かったり、水状の鼻水が出たりする人、花粉症かもしれません。この季節を、できるだけ症状を抑えて過ごすためには、早めに服薬を始めた方がいいようです。

花粉症の症状をできるだけ軽くして、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの症状と間違えなくて済むようにしたいですね！

11月・12月の歯科検診で、受診をお勧めした人は、病院に行きましたか？

虫歯の場合は、自然に治ることはありませんので、できるだけ早く、治療を開始してください！！