

令和6年2月1日  
 大田区立調布大塚小学校  
 校長 玉野 麻衣  
 養護教諭 山本 順子

旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には、寒さ  
 で着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気  
 更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかす  
 かに感じられるようになってきました。校舎の窓から見え  
 る桜の花の蕾も、少しずつ膨らみ始めていますね。

4月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングア  
 ップを始めてみませんか。



お かつ  
 推し活もいいけど  
**おんかつ  
 温活**も  
 わす  
 忘れずに



### うんどう 運動

けっかん きんにく おお  
 血管は筋肉に多いので、筋トレ  
 うんどうしゅうかん けっこう  
 と運動習慣で血行アップを！

からだ ひ  
 体が冷えると血行が悪  
 くなり、内臓の不調や  
 めんえきりよく ていか  
 免疫力の低下につなが  
 ります。冷えにくい体  
 を つく おんかつ  
 作る「温活」にチャレンジ  
 してみませんか？



### にゅうよく 入浴

ゆ  
 めるめのお湯にゆっくり浸か  
 り、からだ しん あたた  
 り、体の芯から温めて。



### ふくどう 服装

ふと けっかん とお  
 太い血管が通っている首・手首  
 あしくび ぼうかん  
 足首はしっかり防寒を。

#### ★2月の保健行事★

2月20日(火) フッ化物塗布 4年生希望者 13:40～ 保健室にて  
 事前に希望調査を行います。



その“しんどい” もしかして **空気** のせい？

しめき ぎょうしつ  
閉め切った教室だと…



ねむ 眠たい…



ねつ 熱っぽい



せき 咳が出る

はき 吐き気がする



あたま いた 頭が痛い

あたま 頭がボーッとする

どうしてかな？

からだ 体がだるい

にさんかたんそ  
二酸化炭素が

たまるから

CO2

CO2

CO2

CO2

CO2

CO2

みんなの吐く息で

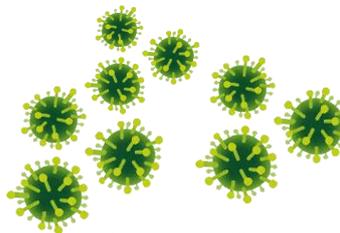
にさんかたんそ  
二酸化炭素の量が

どんどんアップ。体の

ふちよう  
不調につながります。

ウイルスが

たまるから



くうきちゆう  
空気中を漂う

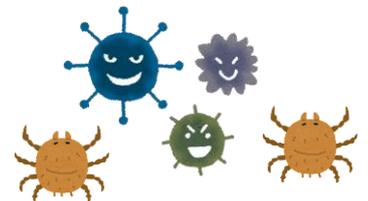
さいきん  
細菌やウイルスが

からだ  
体に入り込むリスクが

たか  
高まります。

ホコリやダニ・カビが

増えるから



アレルギーの原因に

なります。知らない間に

す  
吸い込んでしまっ

ているかも…



たいかくせんじょう  
◆対角線上にある窓やドアを2か所以

じょうあ  
上開けて空気の通り道をつくる

やす  
◆休み時間ごとにこまめに換気する

みんなで協力して  
くうき  
空気を入れ替えよう

