



# ほけんだより

令和8年2月2日  
大森第四小学校  
校長 長町 正弘  
養護教諭 森 彩花

カラッと空気が乾燥して寒い日が続いています。寒さに負けずに外で体を動かして、病気に負けないからだづくりをしていきましょう。

## 寒い冬本番！こんなことに気をつけよう！

### まだまだ 気をぬけない / インフルエンザ を予防しよう

手洗い



石けんを使って手をすみずみまで洗いましょう。

うがい



手洗いといっしょにうがいもしましょう。

マスク



鼻と口をおおうように着けましょう。

食事



栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分なすいみんといった生活習慣を身につけることによって、ウイルスに対する体のていこう力を高めましょう。

運動



すいみん



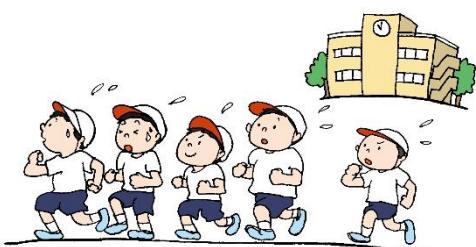
【ポケットから手を出して歩こう！】

登校時、ポケットに手を入れたまま登校してくる児童を見かけます。ポケットに手を入れたまま転倒すると、手を着くことができず、顔を打つ大怪我につながる可能性があります。学校でも指導していますが、外出時等、ご家庭でもご注意ください。

©少年写真新聞社2026

### 「マイ・ペースランニング」の実施について

2月から3月は、体力づくりを行うねらいとして、中休みにランニングを実施します。参加には参加確認書の提出が必要です。本日配布の別紙「マイ・ペースランニング」の実施についてをお読みいただき、クラス担任までご提出をお願いいたします。



### 2月3日は 節分

季節の変わり目にやってくるといわれて  
いる鬼をはらうため、立春の前日に「鬼は  
外、福は内」のかけ声とともに豆をまきます。



©少年写真新聞社2026