

# ほけんだより 2月

寒い日が続きますね。2月は最も寒い時期ですが、みなさんは元気に過ごしていますか？インフルエンザや風邪が流行しやすい時期なので、手洗い・うがいをしっかり行い、体調管理をしましょう。外で遊ぶことも体力をつける大切な習慣です。寒さに負けず、元気いっぱいの毎日を過ごしましょう。

## 寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですね。その苦痛を和らげるコツがあります。

### 上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に  
入りたくなるので、寝る前に上着  
などを手が届く  
場所に置いてお  
きましょう。



### 部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出  
るのに気力が必要です。  
起きる30分くらい前に  
暖房のタイマーをセット  
しましょう。

### カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を  
促すホルモンのメラトニンの  
分泌が抑制され活  
動モードになると  
言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。



## とも 友だちを 大切に



### とも 友だちにこんなことをしていませんか？

- ☒ 自分の考えを押しつける
- ☒ がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても  
心は傷ついているかもしれません。

### とも 友だちを大切にするヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。