



ほけんだより 2月

令和7年2月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校
保健室

○保健目標:心の健康を考えよう ○重点目標:友だちに親切にしよう



そろそろ花粉に注意!



春が近づき花粉が多く飛ぶ季節となります。花粉飛散情報をチェックして、洋服の素材を工夫したり、マスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉に備えましょう。

こころもからだも パワーアップ!!

ゆっくりねる



あさ 朝ごはんを食べる



たの しゅみを楽しむ



ともだちと話す



心の健康で、気になることはありませんか。心と体が少しでもほぐれるように、自分なりの方法でリラックスしてみましょう。