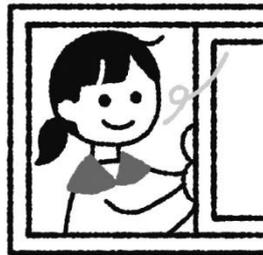


## もうすぐ春だけど…

2月には「立春」があります。春の始まりを表す言葉で、寒い冬が終わりに近づき、だんだんと暖かくなっていきます。また、この時季に「ホ～ホケキョ」と鳴くウグイスは、他の鳥たちよりも早めに鳴くため、「春告鳥」とも呼ばれます。春のおとずれを感じますが、まだまだ寒いですよ。部屋の窓を開けて空気を入れかえたり、冷たい水で手を洗ったりなどがつらいときですが、引き続き、感染症予防を心がけてくださいね。



寒さで体が縮こまり、自律神経のバランスが乱れやすい時期です。体の健康、心の健康どちらも大事にしてください。

## こんな ストレス解消法も あります

笑う



笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣く



泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放でき、スッキリします。



## 2月の保健行事



2日(月) 指導医(石橋 Dr.)  
3日(火) 指導医来校(石崎 Dr.)  
9日(月) 神経診察(本澤 Dr.)  
17日(火) 療育相談(村上 Dr.)

19日(木) 整形診察(瀬下 Dr.)  
20日(金) 摂食評価(三枝 Dr.)  
24日(火) 指導医(吉田 Dr.)  
27日(金) 指導医(富沢 Dr.)



### 【次年度用の保健関係書類について】

1月16日に、対象の方へ次年度用の主治医意見書・学校生活管理指導表を配布いたしました。書類の締め切りは3月6日となっておりますが、通院予定等で提出が遅れる場合は、その旨お知らせください。よろしくお願いいたします。

