



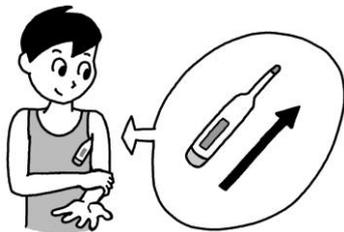
2月4日は「立春」で、春の始まりの日。立春を過ぎて始めて吹く強い南風を「春一番」。寒い日は続いていますが、暦では「春」がチラチラと顔をのぞかせます。しかし、新型コロナウイルス感染症はまだまだ治まることなく県内でも猛威を振るっています。早く体も心も落ち着ける日が来てほしいですね。そのためにも感染予防対策をしっかりと守りながら頑張っ乗り越えていきましょう！

今月の保健目標：心と体を大切にしよう！

しっかり睡眠をとって

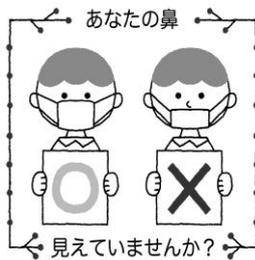
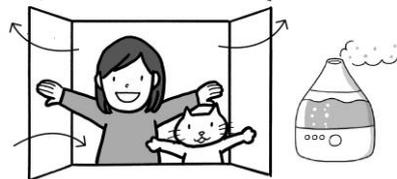


免疫をつけよう！



感染症予防対策について再度、確認を！

換気しよう！



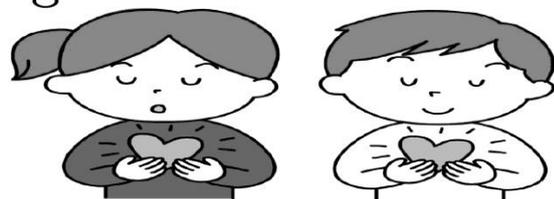
見えていませんか？



あなたの「こころ」、調子はどうですか？

思わずちぢこまってしまふような寒さが続いていて、あたたかい春がまちどおしい日々ですが、あなたの「こころ」は元気でしょうか。

かなしいことや腹が立つこと、心配なことがあると、こころもつかれたり、ぐあいが悪くなったりします。でも、それはだれにでもあることです。自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休み（ひとねむり）する、友だちと遊ぶ・おしゃべりする、おいしいものを食べる…元気になるための方法はいろいろあるので、「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。



病気ではないけど、荷となくからだの調子がよくない…それは、こころに原因があるかもしれません。気持ちを切りかえたり心配ごとがなくなったりして、こころが元気になれば、からだも軽くなりますよ。