

2月

ほけんだより

平成30年2月1日
練馬区立北町西小学校
校長 吉川 文章

家庭数配布

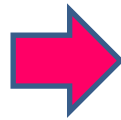
早いもので、もう2月です。立春も近いのに、寒さはまだまだ厳しいようです。

北西小では、1月下旬頃からインフルエンザによる欠席が増えてきました。今のところ、全校での大きな流行にはなっていませんが、安心ができない状況です。

練馬区内では学級閉鎖をしている学校も増えつつあり、インフルエンザの流行に関しては本校でも、これからが流行のピークになるかもしれません。

校内では流行の広がりを防ぐため、手洗い・うがい・換気等予防に努めております。ご家庭におかれましても、引き続きインフルエンザ予防のご協力をお願いいたします。

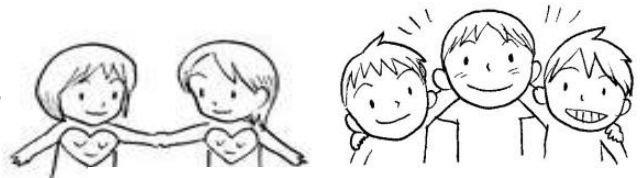
ほけんもくひょう
2月の保健目標



こころ けんこう かんが
心の健康を考えよう

けんこう からは 健康とは、体のことだけではありません。こころ けんこう ひと 健康も健康な人こそ、けんこう 健康だといえるでしょう。でも、こころ けんこう ひと 心が健康な人とは、どういう人なのでしょう。この機会に、かんが かんが 考えてみてください。

ところで、みなさんは学校が楽しいですか。
がっこう 学校のどのようなところが楽しいのでしょうか。
ともだち お友達とは、なかよくしていますか。
ともだち お友達のよいところは、どんなところですか。



えがき 笑顔であいさつが みんなに、あいさつをしていますか。
げんきの 元気の ありがとうが言えましたか。
ねんかん 1年間を振り返って、考えてみましょう。



こころにげんきがなると感じる時 げんき 元気になれるかも！ ため 試してみたいこと

いつもより少しオー
バーに笑ってみる



近所の人にも元気に
挨拶する



他人のいいところを
探して伝えてあげる



これをすれば無条件
に楽しいことをやっ
てみる



わら かい 笑いの効果



わらうと…

- 脳波が「やる気」と「リラックス」の両方の方向にむかって活発になります。
- 脳の最も深い部分（記憶や原始的な感覚をつかさどる部分）の血流が多くなります。

このように笑いは心と体のバランスを整えることがわかってきました。「笑う門には福来たる」ということばがあるように、「笑い」は健康の第一歩です。

かんが じょうず つた 考えを上手に伝えよう

腹が立ったとき、感情のままにふるまうと思いがけない大きなけんかになることがあります。

自分がどうして腹が立ったのかを考え、相手にどうして欲しいのか、きちんとわかるように、落ち着いて伝えましょう。



インフルエンザについて

★ 頭が痛い、のどが痛い、せきやくしゃみが出る…といったかぜのような症状に加えて、38℃以上の熱が急にいたり体の関節が痛くなったりしたら、インフルエンザにかかっているかもしれません。

★ インフルエンザは、次のような予防のしかたがあります。

- ◎外出するときはマスクをする
 - ◎外から帰ったらうがいをして、石けんを使って手をよく洗う
 - ◎部屋の空気を入れ換える
 - ◎規則正しい生活をする
- もしもかかってしまった場合は、栄養をしっかりとってゆっくり休みましょう。



保護者の皆様へお願い

登校前の健康観察をお願いします。

発熱したら、早めに医師の診断を受けることをお勧めします。

インフルエンザは出席停止です。発症後5日経過してから登校可能です。

連絡先に変更がありましたら、お知らせください。

休日の過ごし方に留意してください。