

# ほけんだより

児童数配布

第11号  
令和4年2月1日

向山小学校  
保健室

暦のうえでは「立春」といいますが、まだまだ寒い日が続いています。オミクロン株の急拡大により、感染症対策がますます重要となっています。

予防の基本、手洗い・マスクの着用（鼻まで覆う）を忘れずに、しっかり栄養をとって、夜はゆっくり体を休め、抵抗力を高めましょう。朝の健康観察をしっかりと行い、朝から熱や咳があるなど具合の悪い時は欠席してください。（出席停止となります。）ご家庭では引き続き健康観察をよろしくお願ひします。

## 健康ってどんなこと？

からだが元気なだけでなく、心も元気でなくては「健康」とはいえません。

①病気やけがをするとイライラしたり、暗い気持ちになったりしませんか？

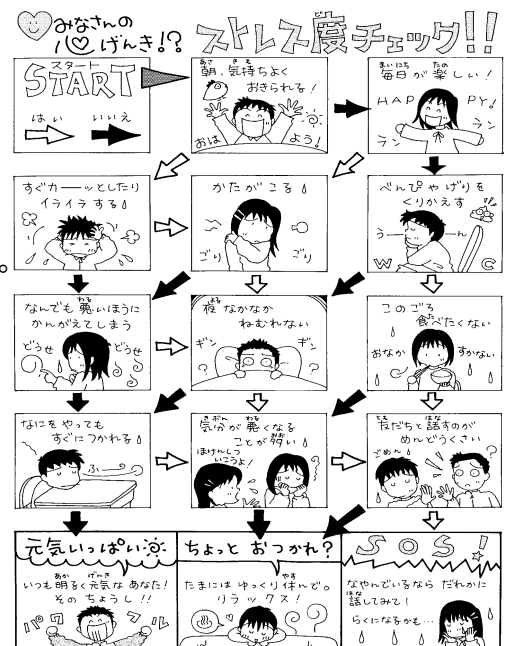
②心配なことや気になる事があると、元気に遊んだり、学習に集中できなくなったりすることがありませんか？

③そわそわと落ち着きのないときに、けがをしやすくなります

心とからだはつながっています。「からだ」と「こころ」両方が元気で、はじめて『健康』といえます。

### ◎ 心が元気になるために・・・

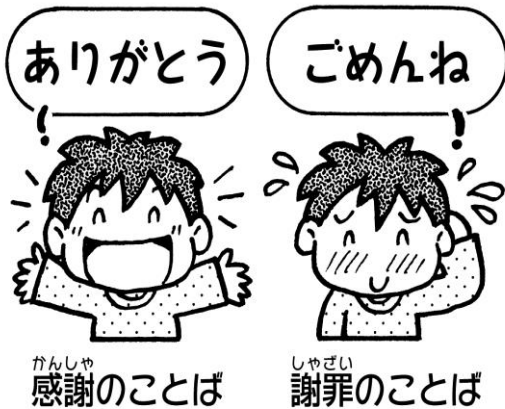
- ・趣味など自分の好きなことをする。
- ・ともだちや家族とおしゃべりする。
- ・ぐっすりねむる。



ウラもあります

自分にとって、「元気になれること」を探してみましょう！

きちんと言えていますか？



他にも「おはようございます」「さようなら」  
部屋に入る時の「失礼します」「失礼しました」  
「いただきます」「ごちそうさま」「いってきます」  
「ただいま」・・・いろいろなあいさつが  
ありますね。

みなさんの元気なあいさつは、聞いていてとても気持ちよく、元気になります！  
みんなで元気よくあいさつできるようにしたいですね！

## 花粉対策は万全ですか？



今年は昨年に比べ、花粉の飛ぶ量が多くなるようです。

花粉症の人は早めに対策を整えておきましょう！



<保護者の方へ>

6年生以外の学年に、アレルギーの問診票をお配りしました。

まだ提出していない場合は、漏れのないよう記入していただき、早めに提出してください。

また、内容について、詳しくお尋ねしたい場合、お手紙やお電話にてご連絡させていただきます。