

ほけんだより

児童数配布

第10号
令和7年2月5日

練馬区立向山小学校
保健室

嘔吐や腹痛でお休みする人が増えています。学校でも具合が悪くなり、吐いてしまい早退する人が多くいます。インフルエンザもまだ発生しています。冬はいろいろな感染症が流行ります。

寒い季節はしばらく続きます。基本の手洗い・うがいをしっかり行いましょう！
栄養をとって、夜はゆっくり体を休めましょう。

朝の健康観察をしっかりと行い、具合の悪い時は無理をしないこと。
ご家庭では引き続き健康管理をよろしくお願いします。



もし、心がかぜをひいてしまったら・・・

だれでもかぜはひくものです。体力が落ちたり、ちょっと油断したりするとかかります。そして、心もかぜをひくことがあります。

<心がかぜをひくと・・・>

- やる気がでない
- ぼんやりしてしまう
- なかなか眠れない
- 何をしても楽しくない



<心のかぜの原因は・・・？>

- 友達とケンカした、いやなことを言われた
- うまく気持ちがつたえられない
- がんばってもうまくいかない
- ほっとできる時間がない

<心のかぜを治すのは・・・>

- のんびりできる時間をつくる
- 好きなことを思いっきりする
食べる・寝る・スポーツ・読書などなど
- 誰かに話をきいてもらう



うらもあります

寒い日に 気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

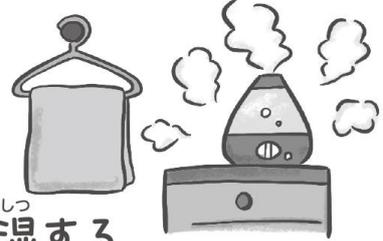
布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。



友だちを大切に

友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても、心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切に作るヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

保護者の方へ

アレルギーの問診票を配布しました

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。まだの方はお早めに提出をお願いします。

内容に関して、詳しくお尋ねしたいことがある場合は、お手紙やお電話で確認させていただくことがありますので、よろしくお願いします。