

ほけんだより2月号

令和4年 2月 4日
練馬区立光が丘夏の雲小学校
校長 牧野 光洋
養護教諭 原田 里美

2月に入り、暦の上では春を迎えました。しかし、まだ寒い日が続きます。さらに新型コロナウイルス感染症は、校内でも流行し始めています。不安もありますが一一人一人ができる感染症対策にしっかりと取り組みましょう。

2月の
ほけんもくひょう
保健目標は



こころ けん こう かんが
心の健康を考えよう

「もう！イライラするぞ」と言って、保健室を来室する人がたまにいます。「なにイライラしているの？」と聞くと、「何かわからないけど、イライラする」と返ってくるのがほとんどです。さらに人によっては、お腹が痛くなる人もいます。きっと、いろんなストレスがたまっているのでしょう。

プラスのストレス と マイナスのストレス

例えば「サッカーをする」とき…

サッカーが好きな人は、

サッカーが苦手な人は、



ものごと たい いぶく まえむ もくひょう
物事に対する意欲や前向きな目標を
もつことにつながる

たまっていくと心だけでなく、体の
調子にも影響がでてきます。

ストレスを感じた時は

♡ からだを休める ♡

- ・しっかりすみんをとる
- ・ゆっくりお風呂に入る

♡ こころを休める ♡

- ・本を読んだり音楽を聞いたりする
- ・体を動かして気分をかんする

てがたかんてん ちじけん 手型寒天ばい地実験をしました!

1月14日に学校薬剤師の茂木桃子先生のご指導のもと、手型寒天ばい地実験を保健委員会でを行いました。



「手型寒天ばい地」とは?

…細きんが増えるのに必要な栄養をとかして寒天にしたもの。手型をとり温めることで目では見ることのできない細きんを見ることが出来ます。

今回は10通りのパターンを考えて実験しました。いくつかご紹介します!

30秒せけんて 30秒せけんて 正しく洗った手 あとに昨日のハンカチでふいた手 クラスのボールをさわった手



マルで囲ったところは細きんがいるということです。多くの方がさわる所や土、昨日のハンカチなど、ふだんは目に見えない細きんを見ることが出来ました。手についた、目に見えない細きんもしっかり落とすために、引き続きしっかりと手洗いをしましょう。

コロナウイルスから
体を守るんジャー!!



～保健室より～

1年2組、2年1組、4年1組、6年2組、6年3組が新型コロナウイルスの流行と感染拡大予防のため、学級閉鎖を行いました。また、4年生と5年生で胃腸炎も発生しています。

引き続き、手洗い・うがい・マスクをして予防に努めるとともに、少しでも体調が優れないと感じた場合はしっかりと休養するようにしましょう。