

ほけんだより

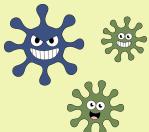
2月号

令和8年1月30日
大泉学園緑小学校
保健室

暦の上では「節分」から「立春」と春を迎えるところですが、一般的には1月下旬から2月にかけて最も寒くなるとされていきます。引き続き感染症対策を行い、体調を崩さないように気をつけしてください。



感染症について



1月は、インフルエンザ、胃腸炎の報告がありました。
腹痛、下痢、嘔吐、吐き気などの症状で欠席する児童がでてきてています。

胃腸炎の診断を受けた児童は少ないですが、これらの症状は、ウイルス性の胃腸炎などの感染症が原因の可能性があります。

ご家庭では、手洗い・うがいの徹底、十分な休養、バランスのよい食事を心がけてください。体調不良が見られる場合は、無理をせず、早めに医療機関を受診するようお願いいいたします。また、下痢や嘔吐がある場合は、症状が落ち着くまで登校を控えるなど、周囲への感染予防にご協力ください。

花粉症について

—正しく理解して、上手に対策—

花粉症とは

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉に対して
体の免疫が強く反応しすぎることで起こるアレルギーです。
その結果、
くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどの症状が出ます。



花粉を体に入れない工夫

- ① マスクをつける
- ② 手や顔を洗う
- ③ 服の花粉をはらう
- ④ 目や鼻をこすらない



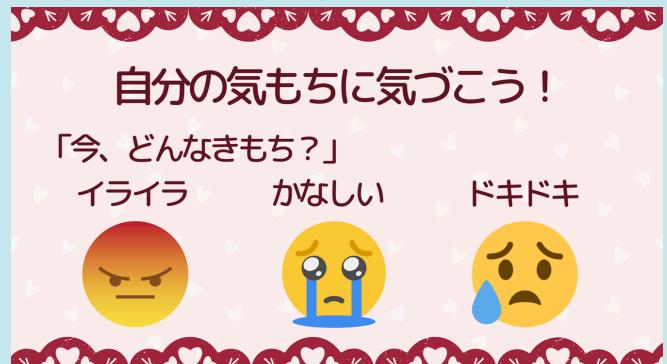
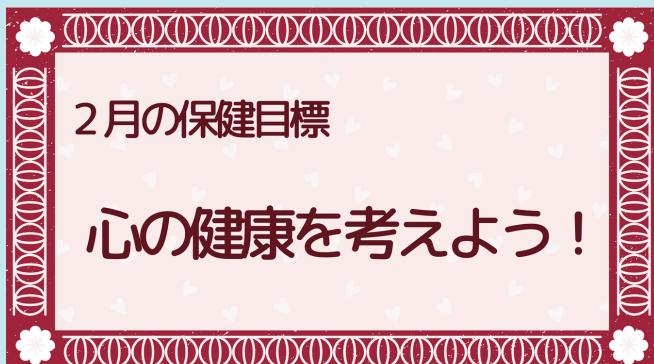
つらいときは、病院でみてもらってください。



2月の保健目標

心の健康を考えよう！！

私たちの心には、いろいろな気持ちがあります。まずは「今、どんな気持ちかな？」と自分の心を見つめてみましょう。いやなことがあったときは、体を動かしたり、好きなことをしたりして、気分でんかんをしてみましょう。それでもつらいときは、一人でがまんせず、おうちの人、ともだち、せんせいにそうだんしてみてください。



じぶんがつかっていることばはどんなことば？

こころがぽかぽか



ありがとう だいじょうぶ？
すごいね てつだおうか？
いっしょにやろう
がんばったね！

言われるとうれしい気もちになるね

こころがちくちく



むり きらい
きもい うざい
やだ うるさい じゃま

言われるとかなしい気もちになるね

つたえかたをえらぼう

いやなきもちも
ことばをかえれば
やさしくつたえられるね



「むり！」→「いまはできないよ」

ことばでこころはかわる

ふわふわことばは
ともだちもじぶんも大切にすることば
ちくちくことばは
こころをきずつけてしまうことば

