

ほ け ん だ よ り

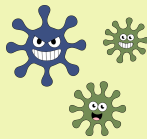
2 月 号

令和 8 年 1 月 3 0 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付けてください。



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によって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、気分を元気にしてみましょう。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。

2月の保健目標

心の健康を考えよう！

自分の気持ちに気づこう！

「今、どんなきもち？」

イライラ

かなしい

ドキドキ



自分にあつたストレス

かいしょう法を見つけよう！

絵をかく 外であそぶ 本をよむ 音楽をきく・・・



だれかにそうだんしよう！

はなしをきいてもらうとすっきりすることがあるよ

おうちの人

ともだち

先生・・・



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持ちになるね

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持ちになるね

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

