

ほけんだより



令和5年2月2日
古ヶ崎小学校 保健室

校内でもインフルエンザが出ています。コロナウイルス感染症との同時発生です。

寒さが厳しく感じられる季節でもあり、乾燥しているところは、かぜのウイルスの大好物。教室の中でウイルスを好き勝手させずに、換気（ドア側と窓側を両方開けて）をして、ウイルスを追いつまらしましょう。

あいうべ体操は、やっていますか？1日30回やってみましょうね。

また校庭で元気に遊んでいる様子が見られ、体力づくりにも積極的にとてもよいと思います。体を動かすとストレス発散にもなるので、今月は、心と体のバランスをととのえていきましょう。



こころの健康について



この時期、寒さから体調が崩れ、心のかぜをひいてしまう人もいます。心の元気がなくなってしまうことがあるのです。心と体は、つながっています。

☆いつもより疲れたなあ ☆元気が出ないなあ ☆落ち込みやすいなあ
そんなことが起こったら・・・

♥だれかに話してみよう（話すときが楽になることもあるよ）

♥早く寝てみよう（気持ちのリセットできることもあるよ）

♥体を動かしてみよう（気持ちの切り替えができるよ）

それでもつらいときは・・・

※お家の人や先生に相談してみましよう。

深呼吸や
お風呂に
ゆったり
つかのめ
いいですね



☆おうちの方へ

登校前の健康観察 で体調がすぐれない際は、

無理をしないようお願いいたします。

また、欠席の場合には欠席理由を「体調不良」だけではなく、「発熱」「せき」「腹痛」「頭痛」「鼻水」「おう吐」等の主症状を詳しくお知らせください。



てあら ただしい手洗いでできているかな？



せつ 石けんやハンドソープを使っていますか？石けんを手洗いをすることで、よご 汚れやウイルスを遠ざけること
ができます。さむ 寒くても進んでできるよう、せつきよくてき 積極的に使って、かぜなどの病気予防につとめましょう。



★ あなたのいいところを探してみよう ★

あなたは、どんな人ですか？ 自分では短所だと思っている部分も、見方を変えれば、長所になります。自分や友だちのいいところを探してみましよう。

たんしょ おも
短所だと思っても

み かた か
見方を変えれば

ちようしょ
長所になります

● おこりっぽい ●



● きが弱い ●



● だらしない ●



○ おおらか ○



○ 情熱的 ○

○ 用心深い ○