



みらい分校
保健室
令和5年2月

2月4日は「立春」。暦の上では春ですが、暖かくなったり、寒くなったりを繰り返す気温が安定しません。徐々に暖かくなってきますから、寒さ対策をしながら、暖かい春が来るのを待ちましょう。

松戸市の小中学校では

インフルエンザの感染者がコロナを上回りました！

インフルエンザ、コロナウイルスとも、引き続き感染症対策が必要です。
体調が悪いときは無理をせず学校を休みましょう。

花粉症の季節が来ました。まぎらわしいその症状は、

花粉症？ かぜ？ インフルエンザ？
セルフチェックしてみましょう！！



花粉症

- くしゃみが連続してでる
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱は無いが、あっても微熱
- 目のかゆみ・涙が出る
- 夕方症状が強くなる
- 症状が2週間以上続く



かぜ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く・粘り気のある鼻水
- 微熱や高熱
- のどの痛み・咳
- 症状は数日で治まる



インフルエンザ

- はげしい寒気
- 急な発熱・高熱
- だるさ
- 関節痛・全身痛
- いったん熱が下がっても
また上がることもある。

※インフルエンザと医師から診断されたら、熱が出た翌日から5日間はお休みになります。



2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

こころの鬼を追い払おう

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



できているかな？

やさしさピッコ

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
上手に出来るかな？

感謝の気持ちを伝えている

友だちのいいところを見つけられる

言葉づかいに気をつけている

困っている人に親切にできる

元気よくあいさつをしている

相手の気持ちを考えられる

相手のほうを見て話を聞いている

声の大きさに気をつけてあいさつしている

素直に謝ることができる

※イラストは小学生ですが、大人にも通じることです。振り返ってみてください。