

ほけんだより



令和4年2月2日

古ヶ崎小学校 保健室

朝晩の冷え込みに加え、日中も厳しい寒さがある中、校庭で元気に遊んでいる様子が見られ、微笑ましく感じます。積極的に体を動かしながら体力向上やストレス発散もし、心と体のバランスをととのえましょう。



こころの健康について



外遊びや外出が減り、ふだん外で活動することが多い人にとってはつらい時期ですね。また寒さから体調が崩れ、心の元気も失われてしまうこともあります。心と体は連動し、つながっています。

*いつもより疲れた *元気が出ない *落ち込みやすい

そんなことが起こったら・・・

♥だれかに話してみよう（話すとも気が楽になることもあるよ）

♥早く寝てみよう（気持ちがり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もいね



☆うがいをする

ときには気をつけて

高い位置からうがいをする時、周りにはねてしまいます。近くにいる人にあたってしまうことも考えられます。低い位置から、うがいをするようお互いに心がけましょう。



☆ 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 正しい手洗いできているかな？

石けんを使っていますか？石けんを手洗いをする事で、汚れやウイルスを遠ざけることができます。寒くても、進んでできるよう、積極的に使い、かぜなどの病気予防につとめましょう。

