

😊 お子さんと一緒に配信のたよりを確認しながら、健康・安全に関してお話を聞く時間を作ってください😊



ほけんだより

せいぎしょうがっこうほけんしつ
精義小学校 保健室 第17号



たよりはロイロノ
ードにも配信して
います!

こんきふたどめ りゅうこう びゅう りゅうこう かんせんしょう
今季2度目のインフルエンザが流行しています。冬に流行する感染症を

よぼう たいせつ こんねんどのこ さむ たいさく かんせんしょうたいさく き
予防するには、てらい・うがい・換気・水分補給・食事と睡眠を、しっかり

とることが大切です。今年度も残り2か月です。寒さ対策、感染症対策に気を

つけて、最後まで元気に過ごしてほしいです。



《2月保健目標》 心とからだを げんきにしよう



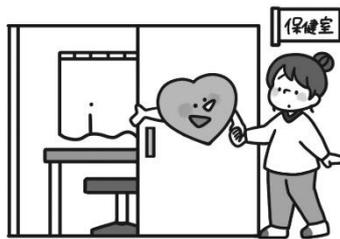
かんせんしょう からだ
感染症などの「体のかぜ」にはじゅうぶ

きをつけていると思いますが、「こころのか

ぜ」はどうでしょう?自分のこころの状態に

めを向け、こころが「かぜをひいているな」と

かん 感じたときには、すぐにちりょうをして、いやし
てあげましょう。



こころ つか だれ かに さんだん
心が疲れたら 誰かに相談を

いっしょに かんがえましょう。



うらめん
裏面もあります →

こころ
いつも **心** に持っておこう

自分だけの キブンスイッチ

なんだかモヤモヤする△

ちようし て
なんとなく調子が出ない△

ちょっとしたことでイラっとする△

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、
セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動
(スイッチ)を、あらかじめ
決めておくのがオススメです。

たと
例えば...

しんこきゅう
深呼吸する

め と かず かぞ
目を閉じて数を数える

かんき
換気をする

つめ みず の
冷たい水を飲む

ストレッチをする

かみ か やぶ
イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきり
しないときは、保健室でも話
を聞きますよ。

き も
気持ちいいと
おも
思うことなら
なんでもOK!



友達のこころを元気にする方法は？



とも 友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても
心は傷ついているかもしれません。

とも 友だちを大切に作るヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ち伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

身近な人のひと言が、他の人の心 を元気にします。あたたかい言葉をかけ合い、みんなで元気にしましょう。

2月5日は「ニコニコ」の語呂から「笑顔の日」です。笑顔はそれだけで、体の免疫力（病気に負けない力）がアップし、リラックス効果があり、笑顔で過ごすことは健康のためにとっても大切です。 「親しき中にも礼儀あり」ということわざがあるように、なかのよいともだちにも、「ありがとう」の感謝の気持ち



や、「ごめんなさい」が自分から言えるといいですね。お互いが笑顔になれる言葉づかいも意識したいですね。

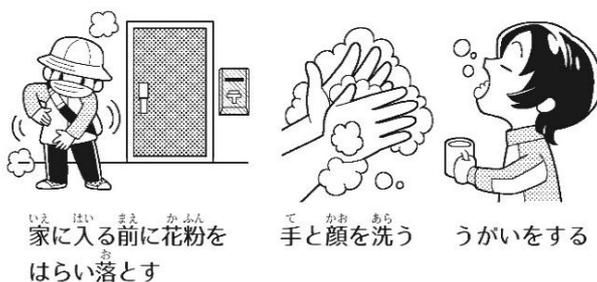
かふんしょう きせつ そろそろ…花粉症の季節です！

花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月から飛んでいます。予防のためには、少しでも花粉を体の中に入れないことが大切です。早い時期から準備をしましょう。

外出時の服装



外から帰ったら



しょうじょう 症状がある人は 多めに
ティッシュを
ようい 用意しておきましょう



© 少年写真新聞社 2023



あたた 温める・冷やす・顔を洗うなどは、保健室で、

しょうじょう 症状があるときは教えてください

きほんてき 基本的な対策を覚えておき、ただ、正しい予防と対処法で、すこしでも症状を楽にしたいですね！