

ほけんだより 2月

川東小学校
保健室
令和8年2月

2月14日はバレンタインデーですね。日本では、チョコレートをおくる習慣がありますが、これは、日本だけの文化だそうです。たとえば、アメリカでは、なかよしの人だけでなく、クラス全員でプレゼントやカードの交かんをする学校があるそうです。新しい学年、新しいクラスになるまであと少しですね。もし、「ありがとう」や「ごめんね」を言いたいのに伝えられていない友だちがいたら、バレンタインデーに伝えるのもよいかもしれませんね。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

こころ けんこう かんが
心の健康を考えよう。

〈「心」と「体」はつながっている?〉

不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。

このように心(脳)と体はたがいにえいきょうし合っています。



○心と体がえいきょうしている例○



とも
・友だちとけんかをして、
しょく
食よくがない。



だいじ しあい まえ
・大事な試合の前で、きんちょう
しておなかが痛い。

〈なやみやイライラがあるときは?〉

まいにち せいかつ なか ふあん
毎日の生活の中で不安になったり、なやんだりすることがでてきます。
ふあん なや
不安や悩みをかるくて、自分がリラックスできる方法を 考えてみよう。



うんどう
・運動をする・友だちと遊ぶ



きゅうよう
・休養をとる(すいみんをとる)



まわ ひと そうだん
・周りの人に相談する

2月の予定

○教育相談日

13日(金)、20日(金)

○保護者の方へ

わたしの健康を返却します。お子様の成長を確認していただき押印(またはサイン)をして学校まで返却してください。

※6年生は返却せず、6年間の成長の証としてご家庭で保管してください。

先日、1～5年生に来年度の「アレルギー管理表申込希望調査」を配布しました。希望調査は申込がない場合も提出してください。

継続して配慮や管理が必要な場合は、原則として内容が同じでも、毎年新しい「学校生活管理指導表(アレルギー疾患用)」の提出をお願いしています。

感染症に注意を!

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内のできる感染予防のポイントをお伝えします。

①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

○保健室より○

1月の廊下掲示として「けんこうおみくじ」を作成しました。毎日、子どもも大人も関係なく、多くの人がおみくじを引いてくれている姿を見るたびに、とても嬉しくなりました。2月は新しい掲示に変わりますが、おみくじは場所を変えて、いつでも楽しめるようにする予定です。

掲示物の作成には、アイデアを考えたり実際に制作したりと、時間と労力が必要です。そこに季節の飾りまで加わるとなると、ひとりではなかなか大変です。そこで、12月から学校支援隊の方に季節の飾り作りをお願いしました。すると、あっという間にすてきな飾りを作ってください、掲示板が一気に華やかになりました。ひとりでは大変な作業も、力をお借りすることで、みんなが見たくなる掲示板になったことに、とても感謝しています。

2月の季節の飾りもお願いしているので、ぜひ楽しみにしていてください。

