

ほけんだより 2月

いまいすみしょうがっこう
今泉小学校
れいわ ねん がつ
令和6年2月
おうちの方と
いっしょ よ
一緒に読みましょう

2月4日は『立春』。暦の上ではもう春です。「春」という字が使われているので暖かい日を想像しがちですが、この日の前日にあたる2月3日『節分』の頃が一般的に寒さのピークとされています。今シーズンは暖冬と言われていますが、まだまだ油断しないようにしましょう。

さて、空気の乾燥が続いていますが、水分補給はしていますか？暑い時はこまめに水分補給をしていたと思いますが、寒いと忘れがちになります。冬の水分補給はうがい・手洗いと同じくらい、かぜなどの感染症対策には大切なことです。こまめに水分をとるようにしましょう。

こころのなまけ鬼を追いつめよう！

みんなのこころの中にある悪いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな？ 線をたどってみよう。

 ねむいねむい鬼 朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。				 パッチリ豆 たまにはゲーム・スマホなしで過ごして目に休息を！
 授業中ぼんやり鬼 どうやら朝ごはんを食べていないみたい。				 パクパク豆 スキライセず何でも食べて健康な体をつくる！
 だらだら鬼 家の中でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり…。				 のびのび豆 外で遊んでじゃぶな体をつくる！
 野菜キライ鬼 好きなものを好きなだけ食べているよ。				 グーグースッキリ豆 朝すっきり起きるには、早めに寝ることから！
 やめられない鬼 ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も…。				 もぐもぐ豆 朝ごはんを脳のエネルギーチャージ！

【保護者のみなさまへ】

1月はインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症などの感染症が多く出ていました。学校でも手洗い・換気などの感染症予防対策を徹底しておりますので、ご家庭でも引き続き、登校前の体調チェックをしていただきますよう、よろしくお願いいたします。

☆発熱やかぜ症状、おう吐・下痢があるなど、体調が悪い時は無理して登校せずに自宅で休養してください。さくら連絡網で欠席連絡をする際、理由を必ずお知らせください。（主な症状を選択または備考に入力）

☆登校後、体調が悪くなった場合はお迎えの連絡をすることがありますので、緊急連絡先の変更があった場合は速やかに担任へお知らせください。

☆感染症予防対策として、こまめな手洗いを指導しています。ハンカチは毎日身に付けられるよう、必ず持たせてください。

2/20はアレルギーの日、2/17~2/23はアレルギー週間



花粉症を予防しよう



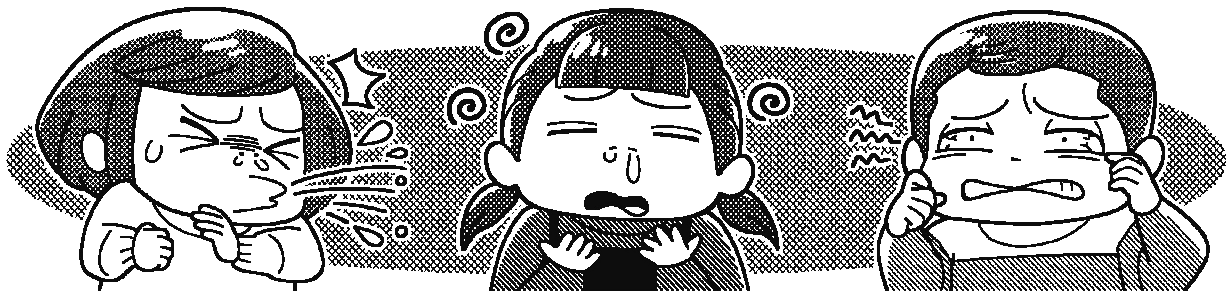
花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこんだり、ふれたりすることで、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状が起きます。そのため、花粉症の症状を軽くするには、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

※ 主な症状 ※

くしゃみ

鼻水・鼻づまり

目のかゆみ

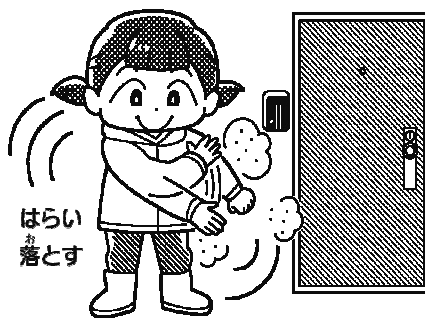
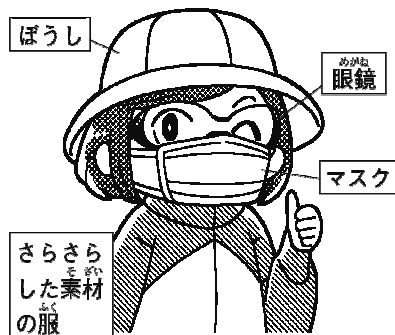


花粉を体に入れないためのポイント①

花粉がつきにくい服装

室内に花粉を持ちこまない

外から帰ったら手洗い・



言われて ことばの力 うれいことばはどっち?

ばか
うるさい
あっち行け
ムカつく

おはよう
ありがとう
ごめんね
いっしょにやろう
すごいね

とげとげ言葉

ふわふわ言葉

感謝の言葉やほめ言葉でうれしくなったり、逆にいやな言葉で傷ついたりしたことはありますか？

相手をいやな気持ちにさせる「とげとげ言葉」、うれしい気持ちにさせる「ふわふわ言葉」、みなさんの周りではどちらを使うことが多いですか。

「とげとげ言葉」ばかりでは、自分も相手もだんだん心の元気がなくなってしまうです。

「ふわふわ言葉」をたくさん使って、自分も周りの人もいつも笑顔で過ごせるといいですね。