

ほけんだより 2月

宮の原小学校
R8. 2. 4

お子さんと一緒に読んでください

運動して体をあたためよう！

今日は立春♪

『立春』は、暦の上では春のはじまりとされる日です。

まだまだ寒い日が続き、春を感じられないかもしれませんが、太陽が出ている時間はだんだん長くなってきています。太陽の光を浴びることは、体内時計を整えたり、心を元気にしたりする働きがあります。寒さで体が縮こまりがちな時期こそ、外に出て元気よく体を動かしましょう！

今月の保健目標



外で元気に遊ぼう！

じょうずにきもちをコントロールしよう

怒りをしずめて

おちつくために...

カーっとなって思わず友だちに傷つけることを言ったり、手が出てしまったりということはありますか？
カーっとなった時に気持ちを落ち着ける方法をいくつか紹介します。ぜひ試してみてください(^^)

深呼吸をくり返す



鼻から吸って、口から大きく息を吐くようにしましょう

数を数える



100 から3ずつ引いた数を数えていく方法があります。

じゅもんを唱える



「大丈夫」「大丈夫」や「気にしない」「気にしない」など。

その場から離れる



離れた場所で深呼吸するのも良いですよ。

友だちを大切に



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。

友だちを大切にするヒント

- ♡ 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を伝える



ふわふわ言葉



ちくちく言葉

相手のよいところを見つけて、心がぽかぽかと温まる「ふわふわ言葉」をたくさん使いましょう♡

見方を変えて、「リフレーミング」をしてみよう！

リフレーミングとは、「枠組みを変えて見る」という意味です。たとえば、コップにジュースが半分入っている時、あなたは「もう半分しかない」と思いますか？それとも「まだ半分もある」と思いますか？

同じ物事でも、捉え方を変えるだけで、感じ方や行動も変わってきます。

つつい悪い方に考えがちな人は、ぜひリフレーミングしてみてください！

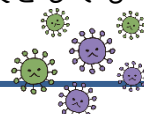




保健委員会 換気チェック 実施中!



保健委員会では、業間の休み時間にしっかり窓を開けて換気をしているかを、各教室をチェックして回る活動をしています。一時的には寒くなりますが、きれいな空気の中で勉強することができ、感染症対策としても大きな効果があります。



子ども予防接種週間

令和8年3月1日(日)～3月7日(土)
は「子ども予防接種週間」です。

定期予防接種は、病気の種類ごとに定められた対象年齢や対象時期があります。対象年齢や対象時期を過ぎてしまうと、任意接種の取扱いとなりますのでご注意ください。

<ジフテリア・破傷風(DT)第二期>

対象時期:11歳・12歳

<日本脳炎 第二期>

対象時期:9歳～12歳



インフルエンザB型が流行中です

現在、インフルエンザの流行がA型からB型へと移っています。同じインフルエンザでも、A型とB型には、次のような特徴があります。

A型

◎熱や呼吸器症状が強く
出やすい

- ①突然の高熱(38～40℃)
- ②筋肉痛・関節痛
- ③呼吸器症状(咳・咽頭痛)

B型

◎消化器症状が出やすい

- ①発症が比較的ゆっくり
- ②腹痛・下痢の頻度が高い
- ③症状が長引く(解熱・倦怠感)



インフルエンザの罹患による欠席者が急増しています。朝、登校前に健康観察をしていただき、体調がすぐれないときは、無理せずご家庭でゆっくり体を休めてください。

寒くなるとふえる 冬の肌トラブル

ひび・あかぎれ



乾燥で皮膚の皮が
さけて、血がにじ
みます。

しもやけ



寒さで血行が悪くな
り、赤く腫れます。

あかぎれ・しもやけを防ぐには...

- ①ぬれたままに
しない
- ②こまめに
クリームをぬる
- ③防寒具を
着用する



花粉症対策 を始めよう



「目がかゆい!」「くしゃみが止まらない!」「のどがかゆい」そんなツライ時期がもうすぐやってきます。病院で薬をもらう以外にも、自分でできることを始めましょう。

節分では、「おには一そと!ふくはーうち!」の元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛び交います。でも、空気の中を飛んでいるのは、豆だけではありません。インフルエンザや風邪のウイルス、そろそろ花粉も飛び始めます。



マスクとメガネをしよう

ツルツルな服を着よう

手洗い・うがいをしよう

顔をあらおう

花粉情報をみよう

