

# ほけんだより 2月

2020. 2. 4  
おおたかの森小学校  
保健室 NO. 11

ほけんもくひょう  
保健目標

じぶん からだ ころ  
自分の体と心 をみつめよう



2月4日は立春です。まだまだ寒い日が続いていますね。そろそろまとめの時期になってきましたが、みなさん今年度をふりかえってやり残したことはありませんか？1～5年生は進級し、6年生は中学生になります。次の学年がスムーズに始められるように準備をはじめましょう。



ころが疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せもきっとあるはずです。小さな幸せ探しがクセになると、不思議とイヤなことが気にならなくて、明るい気持ちになってきます。試してみてくださいね♪



## 自分の良いところをさがしてみよう！！



みなさんは、自分の良いところや良くないところについて考えたことがありますか？家族や先生、友だちにほめられたことを思い出して自分の良いところをたくさんみつめてみよう！

※自分では、良くないところと書いていても見方や考え方を変えれば良いところになります♪

～たとえば～

- ・集中力がない→いつも何か新しいことを考えている
- ・優柔不断→物事をいろいろ慎重に考えている



## 今日の自分は元気かな？

～自分で自分の健康観察をしてみよう～

元気はある

よく眠れた

熱はない



朝食がおいしく食べられた



体の調子の悪いところはない



## ～笑いの効果～



お友だちと話しているとき、相手がステキな笑顔を見せてくれると、それだけで楽しい気分になってきますよね。笑顔には、まわりの人を元気にする力があるようです。

最近では「笑い」により、免疫力がアップすると研究結果も報告されています。よく笑う人ほど病気になるづらいということですね。

まさに“笑うかどには福きたる”ですね。



## ～お知らせ～

保健委員会の心の班の取り組みで2月7日(金)まで各フロアでふわふわ言葉を募集しています。ふわふわ言葉とは、自分が言われてうれしい言葉です。募集したふわふわ言葉は保健室前に各学年ごとに掲示します。





## き て きゅうじつ 決め手は 休日<sup>きゅうじつ</sup>にあり!

まだまだかぜ、インフルエンザは流行<sup>りゅうこうちゅう</sup>中<sup>ちゅう</sup>です。休み明けに体調<sup>たいちよう</sup>を崩<sup>くず</sup>す人も多いよう  
です。休<sup>やす</sup>んだはずなのになぜ?

### ★家族<sup>かぞく</sup>と買い物<sup>か</sup>や遊び<sup>あそび</sup>に出<sup>で</sup>かけた★

人<sup>ひと</sup>の多いところにはウイルスがいっぱい!

外<sup>そと</sup>から帰<sup>かえ</sup>ってきたら石けん<sup>せっけん</sup>で手洗<sup>てあら</sup>い。

うがいをしっかりしましょう!!



※どうしても、人混<sup>ひとご</sup>みへ出<sup>で</sup>かける際は、マスク<sup>さい</sup>着用<sup>ちやくよう</sup>を忘れ<sup>わす</sup>ず<sup>ねが</sup>にお願いします。

### ★生活リズム<sup>せいかつ</sup>が乱<sup>みだ</sup>れがち★

休<sup>きゅうじつ</sup>日<sup>じつ</sup>だからといって、遅<sup>おそ</sup>くまで起<sup>お</sup>きていたりすると、体<sup>たいちよう</sup>調<sup>くず</sup>を崩<sup>げんいん</sup>す原因<sup>ひと</sup>の一つ<sup>ひとつ</sup>になり  
ます。

休<sup>きゅうじつ</sup>日<sup>じつ</sup>の過<sup>す</sup>ごし方<sup>かた</sup>が、次<sup>つぎ</sup>の1週<sup>しゅうかん</sup>間の健康<sup>けんこう</sup>を左<sup>さ</sup>右<sup>みぎ</sup>します。土<sup>ど</sup>日<sup>にち</sup>も生活リズム<sup>せいかつ</sup>を乱<sup>みだ</sup>さ

ないように気<sup>き</sup>をつけましょう。

合<sup>あ</sup>言<sup>い</sup>葉<sup>ご</sup>は、「早<sup>はや</sup>起<sup>お</sup>き・早<sup>はや</sup>寝<sup>ね</sup>・朝<sup>あさ</sup>ごはん」!!



### かんせんしょうたいさく 感染症<sup>かんせんしょう</sup>対策<sup>たいさく</sup>について

昨<sup>さつ</sup>今<sup>こん</sup>ニュース番組<sup>ばんぐみ</sup>等で新<sup>しん</sup>型<sup>がた</sup>コ<sup>こ</sup>ロ<sup>ろ</sup>ナ<sup>な</sup>ウ<sup>う</sup>イ<sup>い</sup>ル<sup>る</sup>ス<sup>す</sup>による感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しょう</sup>が話<sup>わ</sup>題<sup>だい</sup>となっ<sup>な</sup>って<sup>て</sup>いま<sup>ま</sup>す。こ

の対<sup>たい</sup>策<sup>さく</sup>につ<sup>つ</sup>いては、千<sup>ち</sup>葉<sup>へ</sup>県<sup>けん</sup>教<sup>きょう</sup>育<sup>いく</sup>庁<sup>ちやう</sup>から今<sup>いま</sup>のと<sup>ところ</sup>こ<sup>こ</sup>「一<sup>い</sup>っ<sup>ぱん</sup>て<sup>き</sup> 一<sup>かん</sup>般<sup>ぱん</sup>な感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しょう</sup>対<sup>たい</sup>策<sup>さく</sup>を<sup>おこな</sup>う<sup>う</sup>こ

とが重<sup>じゅう</sup>要<sup>よう</sup>」とい<sup>い</sup>う通<sup>つう</sup>知<sup>ち</sup>が<sup>だ</sup>出<sup>で</sup>さ<sup>さ</sup>れて<sup>て</sup>お<sup>お</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。基<sup>き</sup>本<sup>ほん</sup>的<sup>てき</sup>な生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>習<sup>しゅう</sup>慣<sup>かん</sup>を<sup>ととの</sup>整<sup>じゅう</sup>え<sup>ぶん</sup>て、十<sup>じゅう</sup>分<sup>ぶん</sup>な

栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>と睡<sup>すい</sup>眠<sup>みん</sup>を確<sup>かく</sup>保<sup>ほ</sup>し、手<sup>て</sup>洗<sup>あら</sup>い、う<sup>う</sup>が<sup>が</sup>い、咳<sup>せき</sup>エ<sup>い</sup>チ<sup>い</sup>ケ<sup>い</sup>ツ<sup>しき</sup>を<sup>す</sup>意<sup>い</sup>識<sup>し</sup>して<sup>す</sup>過<sup>く</sup>ご<sup>ご</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>ょう。

第<sup>だい</sup>一<sup>いっ</sup>種<sup>しゅ</sup>に指<sup>し</sup>定<sup>てい</sup>さ<sup>さ</sup>れたた<sup>ため</sup>め、罹<sup>り</sup>患<sup>かん</sup>した場<sup>ば</sup>合<sup>あ</sup>い<sup>い</sup>は<sup>ち</sup>治<sup>ち</sup>癒<sup>ゆ</sup>証<sup>しょう</sup>明<sup>めい</sup>書<sup>しょ</sup>が必<sup>ひつ</sup>要<sup>よう</sup>とな<sup>な</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。

## 保護者の方へ

### 【朝の健康観察について】

登校前に家庭で健康観察を行うようお願いいたします。朝から体調が悪い場合は、無理に登校させず、家庭で様子を見てください。発熱がない場合や微熱でも、インフルエンザなどの感染症の可能性あります。

### 【緊急連絡先について】

インフルエンザが流行していることにともない、早退のために家庭へ連絡することがありますが、第1～3連絡先のすべてにつながらないケースがあります。高熱等で体調不良を訴えているお子さんを早く安心させるためにも、学校からの連絡が必ずつながるようにお願いいたします。携帯電話の番号や勤務先が変更になった場合は、担任までご連絡ください。

### 【インフルエンザの治癒証明書について】

インフルエンザの治癒証明書は、不要です。出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。定められた期間は自宅で療養してください。

