



合志楓の森小

ほけんだより 2月号



2月3日は節分です。「節分」とは「季節の変わり目」という意味ですが、節分には悪いオニや病気がふえあばれ出すと考えられていました。そこで、豆をまいて追いはらったというわけです。

みなさんは、どんなオニをおいはらいますか。病気がふえませんように！



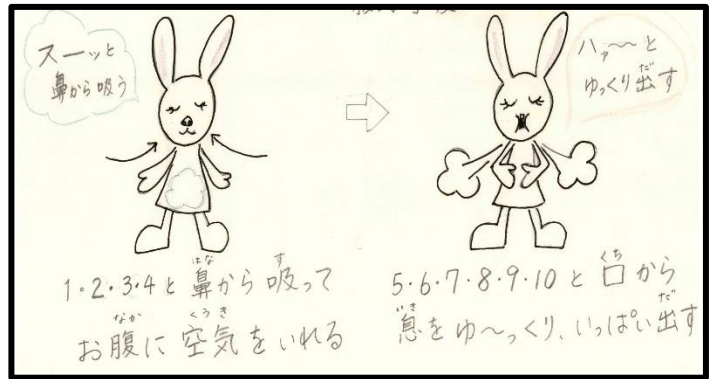
健康観察

こころとからだはつながっています。こころがストレスを感じて調子が悪いと、からだの調子も悪くなることがあります。自分でも気づかないうちに、こころに疲れがたまってしまうことがあります。からだと一緒にこころの健康観察もしてみてください。「自分は大丈夫」と思っている人も、すすんでリラックス方法をやってみましょう。

<リラックスは深呼吸でスタート>

緊張したり、イライラしたりしている時、ゆっくりとおなかを使って深呼吸してみましょう。気持ちもゆったりしてきますよ！

※スクールカウンセラーの安河内先生に紹介していただきました。



「くやしい」「負けたくない」「うらやましい」などの気持ちは、何かをがんばる時の力にもなりますが、大きくなりすぎると「こころのオニ」に変わってしまうことがあります。「こころのオニ」は、1つの事を考えすぎたり、悩みすぎたりすると、こころ中で暴れ出すことがあります。こころの健康観察をして、「こころのオニ」を見つけたら、こころにも豆まきしてみましょう。



インフルエンザにもご注意ください！

コロナ感染症と同じように、インフルエンザにも注意が必要です！インフルエンザでお休みする場合も「出席停止」となります。しかし、コロナ感染症の場合とは違うので確認をしてくださいね。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる？



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
5日間	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	発熱中	解熱	登校可能	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。
※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。
※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

予防は、コロナ感染予防（手洗い、かんき、蜜をさける）と同じです！