



ほけんだより 2月

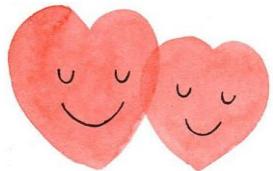
令和8年2月4日
竜東小 保健室 NO.15

文責 福山

2月3日は節分でした。節分は、「鬼は内、福は内」と豆をまいて鬼を払い、一年元気に過ごせるように祈る行事です。1月はインフルエンザや発熱で体調不良による欠席が多くなっています。また、2月に入って間もなく、5年生がインフルエンザや発熱等の体調不良を訴える児童が増えたため、学年閉鎖の対応をしました。「手洗い・うがい、マスクの着用、換気」等の基本的な感染症対策を引き続きしっかりと行って、ウイルス鬼を追い払って過ごしてくださいね。

あなたの「こころ」、調子はどうですか？

悲しいことやイライラすること、心配なことがあると、心も疲れたり、体調が悪くなったりします。それは誰にでもあること。自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休み（ひと眠る）する、友だちと遊ぶ、おしゃべりをする、おいしいのを食べる…元気になるための方法はいろいろあるため、「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。病気ではないけれど、何となく体の調子がよくない…それは心に原因があるかもしれません。気持ちを切りかえたり心配ごとがなくなったりして、心が元気になれば、体も軽くなります。「元気になることリスト」として、好きなこと、楽しいことをいろいろ考えてメモしておくとよいかもしれませんね。心が元気になれば、体も軽くなります。「元気になることリスト」として、好きなこと、楽しいことをいろいろ考えてメモしておくとよいですね。心が疲れたときは、好きなことや楽しいことがあると意外と思いつかばないものです。



できるかな？ こころの応急手当

血が出たときには、ばんそうこうを貼ったり、熱があるときにはゆっくり休んだりすると思いります。心が傷ついてしまったときは、体と同じように、心にも応急手当が必要です。



【手当が必要なとき】

- ・だれからも受け入れてもらえないとき
- ・悩みが頭から離れないとき
- ・自分のことがきらいになりそうなとき
- ・ひとりぼっちだと思ったとき

【手当の方法】

- ◎体を動かす
- ◎深呼吸をする
- ◎気持ちを紙に書く
- ◎笑いとばす

他にも、誰かに話す、1人の時間をつくる、本を読む、大声で笑うなど、心の手当はいろいろあります。「これが正解」というものはありません。自分に合った手当の方法を探してみましょう。

深呼吸するとどうなるの？

たくさんの空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたせることができます。深い呼吸は、横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれます。イライラや緊張したときは、深呼吸をして、体の変化を感じてみましょう。



まだまだインフルエンザに注意しましょう！！

インフルエンザは、子どもや高齢の方がかかると、時におそろしい病気を引き起こします。手洗い・うがい、マスクの着用、部屋の換気など予防をしっかり行い、感染を防ぎましょう。また、早ね・早起き・朝ごはんで規則正しい生活をして、病気に負けない体づくりを続けましょう。

☆教室の空気をきれいに！☆

教室の空気は1時間の授業で汚れてしまします。閉めきった部屋の中では、気分が悪くなったり、ウイルスが増えて風邪をひきやすくなったりします。休み時間ごとに、窓を2カ所以上開けて空気の入れ替えをしましょう。みんなが「寒い」と思ったら、空気が入れ替わった証拠です。

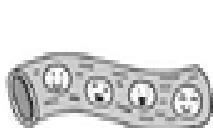
換気で元気



手洗いとセットで!! うがいも!!

インフルエンザなどの感染症を予防するためには、手洗いだけでなく、うがいをすることも大切です。右の絵のようにプクプクうがいと一緒に、ガラガラうがいもするように心がけましょう。まずは、学校を含め、外出先から帰宅したら、**“手洗い・うがい”**の習慣をつけて毎日健康に過ごしましょう。

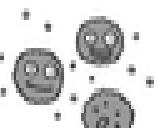
○うがいをすると、こんないいことが！



・しげしげによって
虫のめぐりがよくなる



・のどのねんこくが
開まるのを防ぐ



・鼻のこりなどを
洗い流す



・口の中にはい物が
口をにくくする



・のどの痛み、
むきを取除える



・口の中をきれいにして、
に悪いを防ぐ



○プクプクうがい

口をとじたまま、少し強めに口の中をゆすぐます。口の中に残っている虫や食べ物のカスなどをとりのぞきます。



○ガラガラうがい

上を向き、なるべくのどの奥までとどくようにして口を開け、「ガラガラ」と音を出すような感じで15秒くらい続けます。

おしらせ

①2月のデジタルデトックスデーについて

2月は、**10日(火)と20日(金)の2日間**実施します。子どもたちも少しずつではありますが、レベルの高いコースに挑戦する児童が増え、意識が高まってきたように感じます。また、保護者の方から温かいコメントも毎回記入していただき、ありがとうございます。

2月の取り組みもよろしくお願いします。お世話になります。

②インフルエンザの出席停止について

1月下旬から、インフルエンザが流行しています。インフルエンザの出席停止期間は、「**発熱した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで**」と学校保健安全法施行規則で示されています。そのため、**少なくとも5日間は自宅療養**となっていますので、たとえ解熱したとしても学校へ登校しないようにお願いいたします。併せて、手洗い・うがいの習慣を身につけさせるためにも今一度お子様と一緒に確認や声かけ等をしていただけます。よろしくお願ひいたします。