

すこやか 2月

甲佐町立白旗小学校

令和6年2月2日

保健室

おうちの人といっしょに読みましょう。

2月3日は節分です。そして2月4日は「立春」で暦の上では冬から春に季節が変わります。ポカポカ暖かい日があれば、まだまだ肌寒い日もあります。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の感染報告は少なくなっていますが、まだまだ油断禁物です。毎日の「手洗い・うがい」や「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり対策をしたいですね。



心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

たとえば、

好き嫌いの鬼

いじわる鬼

忘れ物鬼

なまけもの鬼

夜ふかし鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。



いのちの学習（性に関する指導）では、体のことや、性に関する内容はもちろん、命の大切さや人とのつながりなど、生きる上で大切な内容を学んでいきます。

子どもたちが自分を見つめ、友だちや家族との温かなつながりを感じて、自分の命の大切さを実感するとともに、周りの人も大切にしていける気持ちや力が育つことを願っています。ご家庭でも、体の成長や命について、話題にされてみてください。

子どもたちの学びを後日お伝えします♪





2月9日(金)は 校内持久走大会

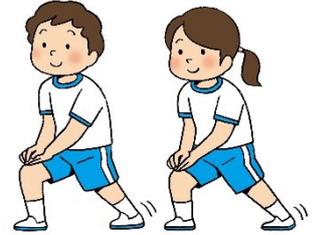


校内持久走大会に向けて、子どもたちは練習に励んでいます。

昼休みも運動場で音楽に合わせて楽しそうに走っている姿が見えます。

練習後に体調不良(脱水症状など)や足の痛みで来室する児童が増えています。走る前はしっかりストレッチをしてけがを防ぎたいですね。

また、最近は水筒を持ってきていない人が多いです。脱水を防ぐためにも、必ず水筒を持ってくるように準備をお願いします!

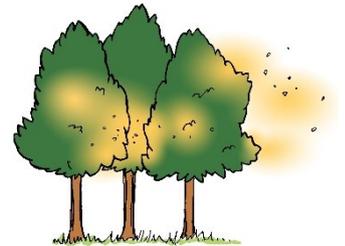


おねがい

花粉症の対応について、保健室よりお願いです。

2月になると、小学生でも花粉症がひどいお子さんが多くなります。

鼻水や目のかゆみ等いろいろな症状で来室します。「目薬をつけてください・・・。」保健室には薬品を置くことはできませんので、目薬はありません。氷のうで冷やし、一時的にかゆみを紛らわせるくらいです。



症状がひどい場合は、病院を受診され、お子さんに合った薬の処方や対処の仕方の指導を受けていただくよう、よろしくお願いします。

花粉症治療

いつからすればいい?



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう