

ほけんだより 2月号

令和 7年 2月 3日
渋谷区立広尾小学校
保健室



2月の保健目標 外で元気に遊ぼう



寒い日が続いていますね。年が明けて、感染症が流行するかな・・・と心配していましたが、1月はインフルエンザなどの感染症の流行もなく、みなさん元気に登校できています。でも、まだまだ油断は禁物。ていねいで、こまめな手洗いを心がけましょう。咳が出る人はマスクや咳エチケットにも気をつけましょう。

また、かぜ予防には「適度な運動」もとっても大切。寒くて中に引きこもりがちな季節ですが、中休みや昼休みなど日中の暖かい日差しが出ている時間に、少し校庭に出てみませんか。お散歩するもよし、校庭一周走ってみるもよし。運動すると、かぜの予防だけでなく、心のリフレッシュにもつながります。今井先生は、休み時間によく保健室の外のベンチでひなたぼっこをしています。ぽかぽかで気持ちいいですよ。よかったら一緒にのんびりしませんか。仲間募集中です♪



友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？



左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗したときに「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなったことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな?」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



とも 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。

とも 友だちを大切に作るヒント

- ♥ 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

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良くしよう。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

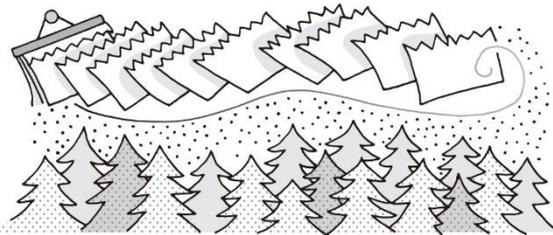
#花粉症注意報?

危険なのはいつ?



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

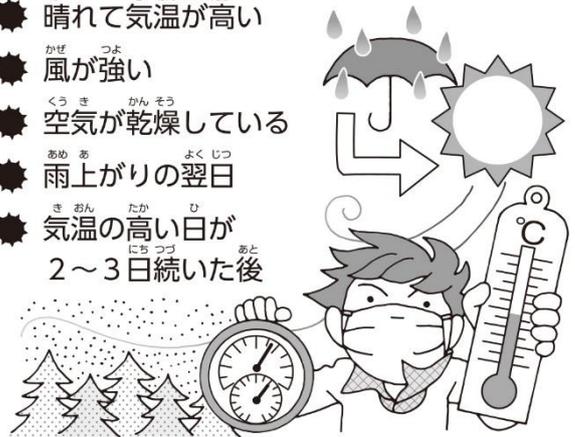
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- ☀️ 晴れて気温が高い
- ☪️ 風が強い
- ☀️ 空気が乾燥している
- ☔️ 雨上がりの翌日
- ☀️ 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



保護者の方へ



1月終わり頃から、発熱や長引く咳でお休みする児童が少しずつ増えてきています。寒暖差のあるこの時期は、体調を崩しやすいです。気候に合わせ、重ね着や脱ぎ着しやすい服装にするなどして、上手に調節できるようご家庭でもご協力をお願いします。

また、2～3月にかけて、進級や進学など環境の変化に対して不安定になるお子様もいます。なかなか眠れない、イライラしているなど、いつもと様子が違うことがあれば、お気軽に保健室や相談室にご相談ください。また、ゆっくりとくつろぎながら、親子でお話する時間をとってみるのはいかがでしょうか。

【12月の感染症報告】

インフルエンザ	4名	溶連菌感染症	1名
---------	----	--------	----

学校は集団生活の場です。感染拡大防止の為に、感染症にかかった際は、なるべく早めにご連絡ください。出席停止となります。