

ほけんだより 2月

令和7年1月31日
ふじみ野市立三角小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

今年の立春は2月3日です。こよみの上では春が来ますが、まだまだ寒い日が続くので、インフルエンザなどの流行が心配されます。こまめに手洗いやうがいをして、下着や暖かい靴下で防寒の対策もして、自分の体を労わりましょう。特に3つの首（首回り、手首、足首）を温めるのがおすすめです。適度に体を動かすと体温が上がります。運動が苦手な人は、散歩やストレッチなどで楽しく体を動かしましょう。

今月の保健目標 早ね・早おきをしよう



「早おき」をするために「早ね」を心がけましょう！

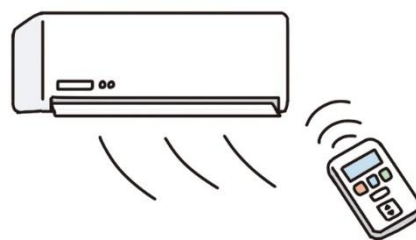
ねる部屋は暗くする



その日にあったいいことを思い出す



ねる部屋の温度を調節する



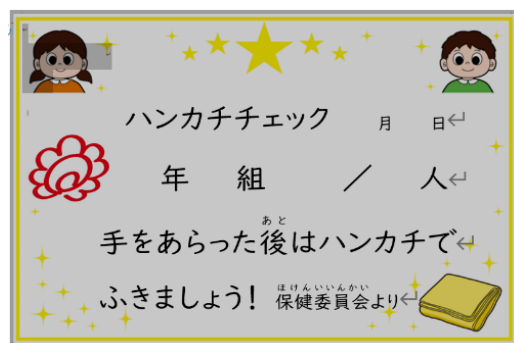
ねる直前までスマートフォンを見ないようにする



ハンカチチェックを行いました。

手洗いの後はきれいなハンカチでふけるように
毎日忘れずに持ってきてきましょう。

給食の時間に放送をしています。



児童保健委員会で感染症予防のポイント「う・ま・く・き・た・え・て」のお話やクイズを放送しています。よく聞いて感染症予防に役立ててください。





ストレスってなんだろう



寒い日が続きますね。からだがちぢこまると、何となく心も重たい…そのように感じることはありませんか？わたしたちのからだところには、強いつながりがあります。からだの調子がよくないと気分がおちこんでしまうように、なやみごとがあると頭やお腹が痛くなることもあります。

●ストレスのしくみとは？

わたしたちのころは、生活の中でうれしいこと、悲しいことなどのしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、おこられてイヤな気分になる、落ちこむ…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまなえいきょうが出てしまいます。

●ストレスをためないためには？

- ・好きなことをする（音楽をきく、運動をする、本を読むなど）
- ・からだを休める（早くねる、おふろにゆっくり入るなど）
- ・友だちやおうちの人、先生に話をする。



ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。色々ためて気持ち軽くなる方法を見つけると楽しく生活することができますね。

保護者の方へ



①歯科受診はお済みですか？

むし歯をはじめ、要観察歯や歯肉、歯垢の状態を受診が必要な場合はお早めをお願いします。お子様が健康に生きるために、歯や口の役割は重要です。また、口腔内の衛生は感染症予防につながります。今後も三角小学校では受診率100%を目指して、継続的なお知らせをさせていただきます。

②手洗い用ハンカチ・タオルを忘れずに

ハンカチを忘れて手洗い後に拭けていない様子がみられます。そこで先日、児童保健委員会でハンカチチェックを行いました。ぬれたままの手はウイルスや細菌が付着しやすくなり、手荒れの原因にもなりますので、毎日、清潔なハンカチを持たせてください。

③感染症予防について

12月はインフルエンザ等の感染症が増加しましたが、今月は落ち着いています。例年2月末頃までがインフルエンザの流行期ですので、引き続き感染対策をお願いします。