

# ほけんだより 2月

令和6年2月1日  
ふじみ野市立上野台小学校  
おうちの人と一緒に読みましょう

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザなど流行する心配があります。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。また、3月、4月とだんだん暖かくなっていく時季も「寒の戻り」には気をつけて、春の「かぜ」にも注意して、まとめの3学期を元気にすごしていきましょう。

今月の保健目標 心の健康を考えよう

## こころの健康 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、なんとなく心も重たい...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のところには、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。

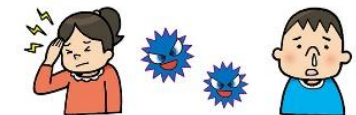
### ●ストレスをためないためには？

- 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、お風呂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。色々ためして気持ちが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。

## 「健康ビンゴ!」2月5日(月)~9日(金)



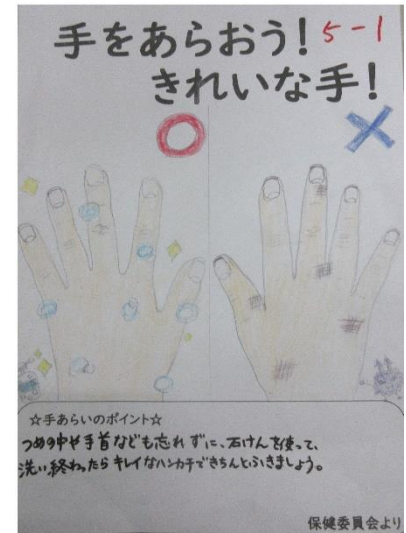
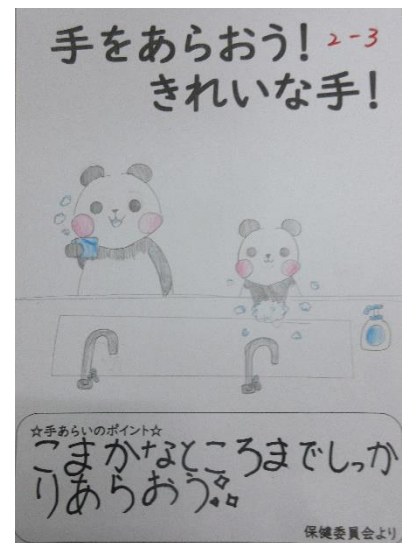
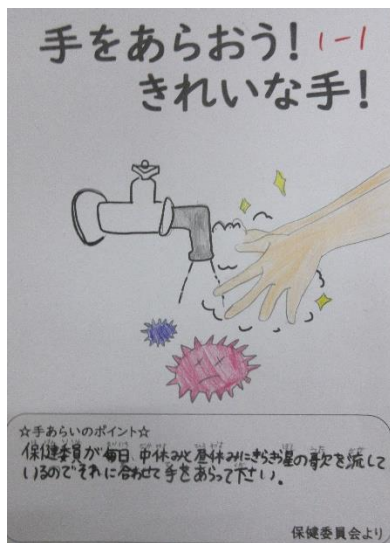
「みんなで病気の予防や外遊びをして、冬を元気にすごそう!」と保健委員会が企画しました。

- ①朝ごはんを食べてくる
- ②手洗い用のハンカチを持ってくる
- ③学校にきたら手を洗う
- ④休み時間に外遊びをする
- ⑤給食の時間に手を洗う
- ⑥給食配膳中におしゃべりをしない
- ⑦給食後に歯みがきをする
- ⑧そうじのあとに手を洗う
- ⑨よる( )時にねる

全部で9つあります。ぜひ、オールビンゴを目指して取り組んでみてください。保健委員会がオールビンゴが多かったクラスを放送で発表します。また、各クラス1名を選んで保健室前に掲示しますので、お楽しみに!

# ポスターを作りました! 「手をあらおう! きれいな手!」

保健委員会で教室掲示用の手洗いポスターを作りました。手洗いのポイントが書かれていますので、ぜひ読んで、やってみてくださいね。



## 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にお願ひします。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。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、毎日忘れずに持たせてください。

### ③ 感染症予防について

先週あたりからインフルエンザが増加傾向です。新型コロナウイルス感染症も出始めています。発熱等での早退が増えています。引き続き、朝の健康観察や感染症予防をお願いいたします。