



令和5年2月1日（水）
益子町立田野小学校 保健室

おうちの人と読みましょう。

2月4日は立春。立春とは、春の始まりという意味です。カレンダーでは春が始まりますが、やっぱりまだまだ冷たい風がふき、寒い日が続きます。あたたかくして、体調不良にならないように気を付けましょう。



おも 思いやりのころをもちましょう



心のゆとりがないとき、気づかないうちに他の人に対してとげのある態度をとってしまうことはありませんか？そんなとき、自分は怒っているつもりがなくても、相手は「なにか怒らせるようなことをしてしまったかな？」と心配になってしまうものです。このように、あなたの心の健康は、あなたの周りの人にもさまざまな影響をあたえます。そして、相手が感じた気持ちは、いずれ自分にも返ってくるのです。

「いつも心にゆとりをもちよう！」とはなかなかいかないかもしれませんが、心にゆとりがないときほど、ふわふわ言葉を意識して使うようにするなど、相手にかける言葉に気を付けることができるとういことです。

どんどん使おう！ふわふわ言葉

- ・ありがとう
- ・だいじょうぶ？
- ・すてきだね
- ・すごいね
- ・いっしょにあそぼう
- ・どんまい！
- ・ファイト！



使いません！相手を傷つける
ちくちく言葉

- ・ばか
- ・あほ
- ・うざい
- ・きもい
- ・しね

保護者のみなさまへ 《 感染症予防のために 》

新型コロナウイルスとの同時流行が心配されていたインフルエンザですが、栃木県でも流行の兆しがみられているようです。2つの感染症の予防を一緒にしていきましょう。

- (1) 朝の健康観察を引き続きよろしくお願ひします。体調不良の訴えがあった場合には、無理をさせないようにしてください。
- (2) お子さんの**疲労状態に注意**し、睡眠と栄養に気を配り、早めに就寝させてください。
- (3) 手洗いをこまめに行い、部屋の湿度に気を配りましょう。
- (4) 人混みの中では、ウイルスも多く、感染症にかかりやすくなります。休日等の外出には十分注意してください。



不健康なオニは～外！



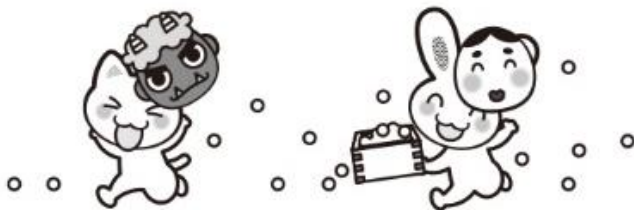
保健室からの

お知らせ

<水筒持参について>

現在、感染症予防のため教室にてこまめな換気を行っており、加湿器を使用しても、高い湿度を保つことが難しい状況です。

体内の水分量が減ってしまうと体調不良の原因にもなるため、水分補給のための水筒を、お子さんに毎日持参させていただくようお願いいたします。



<花粉症について>

例年2月頃から、花粉症が原因と疑われる目のかゆみや鼻水を訴えて来室するお子さんが増えます。炎症がひどくなる前に受診し治療を始めることで、重い花粉症を防ぐことができます。

症状に合わせて眼科、耳鼻科、内科、小児科、アレルギー科などを早めに受診されることをおすすめします。

