

ほけんだより



三島市立佐野小学校
保健室
令和6年2月9日



さむさがきびしい毎まい日にちが続つづきます。体調たいちょうをくずしたり、心こころの調子ちょうしが悪わるかったりする人はいませんか？手て洗あらい・うがいや部屋へやの換気かんきなど、かぜ予防よぼうをするとともに、体からだと心こころもゆっくりに休やすませてあげてくださいね。学校がっこうへ来る日くも、残りのこり25日にちとなりました。最後さいごまで元げん気にすごせるよう、体調管理たいちょうかんりには気きをつけましょう。

2月の保健目標

こころ けんこう 心の健康について考えよう

こころ おんど 心の温度計



腹はらが立つことたや悲かなしいこと、心しんぱい配ばいなことがあると、心こころも疲つかれたり具ぐ合あいわるくなったりします。病びょうき気きではないけど、なんとなく体からだの調子ちょうしが良よくない...という人ひとは、心こころに原因げんいんがあるかもしれません。

心こころの温度計おんどけいにもあるように、いつでも心こころが、「おちつき」「リラックス」のきいろになっていると、心こころも体からだも元げん気きになります。イライラしたり気き持もちがしずんだりしたときには、深呼吸しんこきゅうをする、だれかに話はなす、体からだを動うごかすなど、自分じぶんにあった方法ほうほうで、気き持もちを落おちち着ちかせましょう。



(たすけあって)



(声をかけあって)



やさしい生活を
おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたわって)



はら 　　あら 　　かふん 「払って」「洗って」花粉はシャットアウト

か 　　しょう 　　きせつ 　　ちか 　　はや 　　ひと 　　がつこうはん 　　がつ 　　しょうじょう 　　て 　　か
花ふん症の季節が近づいてきました。早い人では1月後半～2月にかけて、症状が出はじめます。花
ふん 　　しょう 　　しょうじょう 　　か 　　からだ 　　い 　　たいせつ 　　いま 　　へいき 　　だつ
症の症状をおさえるには、「花ふんを体につけない・入れない」ことが大切です。今まで平気だっ
た人でも突然なってしまうことがあるので、基本的な対策を覚えておきましょう。



そと 　　かふん 　　はら 　　お
外で花粉を払い落とそう



て 　　あら 　　かふん 　　なが
手を洗って花粉を流そう



さのっこキウキウ 生活習慣

覚えよう!! やってみよう!! 寒い季節の健康生活術



へや 　　なか 　　そと
部屋の中でも外でも、
さむ 　　あ 　　いふく 　　ちようせつ
寒さに合わせた衣服の調節



そと 　　かえ 　　せつ
外から帰ってきたときは、石けん
であわあわ手洗い、感染予防



かんき 　　いえ 　　がっこう
換気しよう、家でも学校でも!
へや 　　くうき 　　まへ
部屋の空気が汚れる前に

さむい日が続いていますが、みなさんきちんと自分の体調管理はできていますか? 病気になる強い
からだ 　　めんえきりよく 　　びようき 　　ちから 　　たか 　　まわ 　　かんきよう 　　き 　　くば
体をつくるには、免疫力(病気にかかりにくい力)を高めるだけでなく、周りの環境にも気を配らなけ
ればいけません。さむい冬を健康で元気に過ごすためにも、健康生活術を身につけましょう!

学校生活管理指導表(学校での食物アレルギー・気管支喘息の対応)を希望された保護者の皆様

「学校生活管理指導表」申込書(アレルギー希望調査)の提出ありがとうございました。

アレルギー対応を希望されるお子様は、「学校生活管理指導表」の提出をお願いしています。「学校生活管理指導表」は、毎年主治医に記載していただく必要があります。お手数ですが、かかりつけ医を受診し、3月11日(月)までに学校へ提出をお願いします。お忙しい中恐れ入りますが、ご協力よろしくお願致します。