

ほけんだより 2月号



茂木小学校
保健室
2020.2
NO.12

2月の保健目標

手洗いうがいをしよう！

♪ほけんだよりは、家の人と一緒に読みましょう。

朝晩の気温がぐっと下がってきました。雨や曇りの日が多く、外の湿度は例年ほど低くなっていますが、暖房を使う室内の空気はとても乾燥します。近隣の地区では急にインフルエンザ罹患者が増え、学級閉鎖も出ています。基本的なことですが、石けんを使った手洗いと水分補給、うがいをこまめに行ってください。

だから大切！

こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入れ換え」をしないしていると…

締め切った
部屋の中は…
危険が
いっぱい！



二酸化炭素が増え、
頭が痛くなる



インフルエンザなどに
感染しやすくなる



いやなおいが部屋に
こもる



チリやホコリが
アレルギーの原因になる

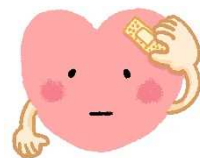


あたたかい言葉で 心をぽかぽかに…

人の気持ちをあたたかくする言葉かけができていますか？言葉は人を傷つけることも、逆に傷ついた心をいやすこともできる大きな力を持っています。言葉は一度声に出してしまうと、なかったことにはできません。自分が話す言葉に責任を持つことが大切です。

【イライラした時に気をつけるポイント】

- * 自分が言われて嫌なことは言わない
- * 嫌な言葉を口に出した10秒先のことを想像してみる
- * 6秒おくと、イライラした感情の高ぶりのピークをやり過ごすことができる
- * 相手を傷つける言葉を使わなくても、イライラや傷ついた気持ちを伝えることはできる
- * 声の調子や表情にも、言葉のパワーは現れている
- * 時には声をかけず、静かに見守ることが思いやりになる場合がある



保護者の方へ

* 水筒の持参は、春休みに入るまで可能です。教室では加湿器を使用していますが、暖房器具を使用することで、空気がとても乾燥します。積極的な水分補給のためにも、引き続き水筒の持参をお勧めいたします。殺菌効果があるとされる緑茶や紅茶がおすすめです。（※紅茶に砂糖は入れないでください。）

◇裏面に「脳脊髄液減少症」についてのお知らせを掲載しております。不定愁訴に近い症状から「怠けている」と誤解されやすく、見逃されてしまいがちな病気です。

※ 不定愁訴：特定の病気ではなく、はっきりした理由はないが、頭痛や腹痛・気分不快など、からだの不調を訴えること。