

ほげんだより 2月

令和7年2月4日
流山市立東小学校
保健室



てあら
手洗い・うがいをする



ひとご
人混みを避ける



マスクをする



きそくただ
規則正しい生活をする

さむく
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

こんげつ 今月の保健目標～
室内の換気に注意しよう
心の健康について考えよう

2月の異名を「如月」といいます。衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説が有力です。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったんですね。

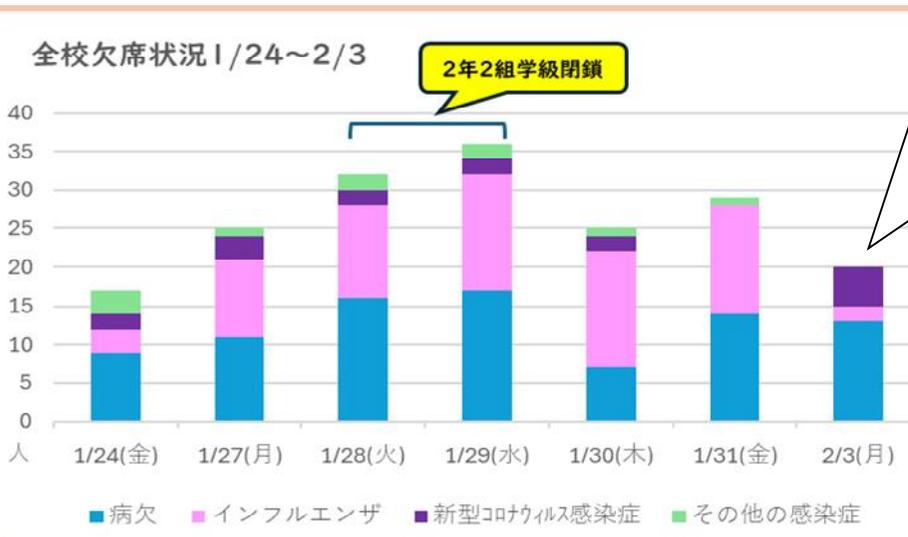
気温にあわせて洋服を選び、学校の中では上着を脱ぎ着して調節しましょう。今月の保健室前の掲示物【元気スタイルコレクション】を参考にしてください。「あしひえふるえ」さんや「パーカーJr」さんはいませんか？



おうちの方へ

1月の最終週の月曜日に2年2組の欠席者が多く、翌日より2日間の学級閉鎖の措置を取りました。該当クラスの保護者の皆様にはご理解ご対応いただきありがとうございました。

本校の現状をお知らせします。全校の欠席者をまとめたグラフです。「病欠」とは感染症ではなく「発熱」「腹痛」「風邪症状」等で欠席しているという意味です。



心配していた週明けの欠席者数は先週より多くはありませんでした。しかしまだインフルエンザ警報は発令中ですので、引き続き感染症対策にご協力ください

※本校は先週までインフルエンザ罹患者が多かったです。兄弟姉妹で感染している場合も見受けられます。看病される保護者様もご注意ください。
近隣の学校では新型コロナウイルス感染症や発熱者が多いため学級閉鎖をした学校もあります。
本校も今週明けはインフルエンザより新型コロナウイルスの罹患者が多かったです。
※いつもスキットメールでの詳細なご報告ありがとうございます。状況を把握し、早期に学校医に連絡し学級閉鎖等の判断ができています。「体調不良」と送信されている場合、詳細がわからないためこちらからお電話することもあります。発熱等の症状や受診状況をお知らせください。
※急な悪寒や頭痛などで来室し、検温したら高熱で早退するケースが増えてきています。朝は元気でも早退の連絡が入ることがありますので緊急連絡先につながるよう、またお子様の体調悪化(高熱・嘔吐等)を防ぎ、かつお子様の精神衛生上の観点からもお迎えまでの時間が長時間にならないようご協力ください。

エントリーカード No.1
あしひえふるえさん
残念...
足元もあたたかくしてね。外から見なくても、肌着を着たほうがあたたかいよ。

エントリーカード No.4
パーカーJr.さん
残念...
フードをかぶっていると同じく見え、横から来た人に気づかないことも。ケガや事故の原因になるかも。

ほげんしつまえけいじぶつ 保健室前掲示物には他にもいろんな人がいますよ。
自分はこのタイプかな?見にきてください。



いつも心を持っておこう
自分だけの **キブンスイッチ**
なんだかモヤモヤする
なんとなく調子が出ない
ちょっとしたことでイラっとする
自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ決めておくのがオススメです。
気持ちはいいと思うことならなんでもOK!
例えば...
深呼吸する
目を閉じて数を数える
換気をする
冷たい水を飲む
ストレッチをする
イライラを紙に書いて破る
セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。