


ほけんだより 2月

流山市立
西深井小学校
No. 10

この冬、西深井小学校では体調不良での欠席が少なかったですが、少しずつ体調を崩す子が増えてきています。今の学年で過ごすのも残り2か月。元気に楽しく過ごせるように体調管理を続けていきましょう。



風邪 インフルエンザ 流行中!

手洗い・うがいをする マスクをする

人混みを避ける 規則正しい生活をする

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しやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

保護者の方へ

登校前にお子様の健康観察をしていただき、体調が悪ければ無理をせず休養させてください。また、登校後に体調不良になり、発熱するお子さんも増えています。急な連絡、お迎えをお願いすることもあります。ご協力よろしくお願いいたします。

学校内・学級内の感染状況によっては、マスクの着用を呼びかけることがありますので、お子様に予備のマスクを持たせていただきますようお願いいたします。

インフルエンザの出席停止期間は、『発症後5日かつ、解熱後2日を経過するまで』です。治癒証明書の提出は不要です。



クイズ！これはなんの数字かな？

あかちゃん…400回
おとな…15回



2月5日は、「ニコニコ」の語呂から笑顔の日だそうです。

上のクイズの答えは、「1日に笑う回数」です。

『笑う門には福来る』ということわざは知っていますか？これは、「いつもにこやかに笑っている人の家には自然と幸福がやってくる」という意味です。

実は、笑うことは健康にもとても良いことだといわれています。

笑うと心と体が元気になる！笑いの効果

☆免疫力を高める

笑うと、ウイルスとたたかう「免疫細胞」が元気になり、かぜなどにかかりにくくなります。



☆ストレス解消になる

笑うと、幸せな気持ちを感じる“ホルモン”が出ます。心を落ち着かせたり、痛みをやわらげる効果もあります。



☆脳の働きがよくなる

笑うと、血のめぐりがよくなります。すると脳も元気になり、記憶力がよくなります。



おもしろいことがなくても、笑顔を作るだけでも効果があります！



笑えないと思っているあなたへ…
「笑う表情を作る」でも効果があります。
まずは口角を上げてみよう！
きっと「いい効果」が起こるはず😊

笑っているあなたを見た周りの人も
きっと笑顔になります♪

