

ほけんだより 2月

令和6年2月1日
多摩市立聖ヶ丘小学校
校長 高藤 浩



あさばん さむ たましな い
朝晩とても寒くなってきました。多摩市内では、インフルエン
がによる学 級閉鎖をする学校が出ています。新型コロナウイル
しんがた
ズ感染症も、数名出ているようです。どちらも感染力が強い
かんせんしょう すうめい で かんせんりょく つよ
感染症です。予防には手洗いが大切なので、手を洗う姿をよく
かんせんしょう よぼう てあら たいせつ て あら すがた
感染症です。予防には手洗いが大切なので、手を洗う姿をよく
みかけますが、あら あと ようふく て ふい こ せんたく
みかけますが、洗った後、洋服で手を拭いている子もいます。洗濯

したハンカチを毎日ポケットに入れて持ってくるようにしてください。

はなみず で ひと ふ 鼻水が出る人が増えています！

はなみず さいきん かいぶつ そと た
鼻水は、細菌などの異物を外に出している
しょうこ はなみず て わる
証拠なので、鼻水が出ていることは悪いこと
ではありません。ほけんしつ らいしつ こ み
ではありません。保健室に来室した子を見てい
ると、はな
鼻をかんでも、またすすってしまって、
なかなか終わらなったり、りょうほう
なかなか終わらなったり、両方いっぺんに
かんでいたりすることがあります。強くかむのは、
みみ
耳によくありません。かたほう じょうず はな
片方ずつ、上手に鼻がか
めるといいですね。かてい れんしゅう
ご家庭で練習してみてください。
さい。

はなみず しょうじょう ながび ばあい
鼻水の症状が長引く場合は、アレルギーや
かふんしょう びくびくうえんなど かのうせい じゅしん
花粉症、副鼻腔炎等の可能性があるため、受診を
すす
お勧めします。



とう めい はな みず 透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。
はじ かぜ ばあい おお
ひき始めの風邪の場合に多いです。

き いろ はな みず 黄色の鼻水

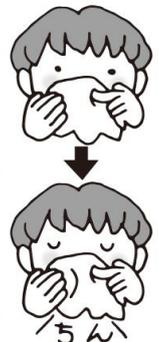
どろっとして粘り気のある鼻水。
なおい かぜ ばあい おお
治りかけの風邪の場合に多いです。

はな 鼻をかむときは

① ティッシュで
かたほう はな お
片方の鼻を押さえる

② 口から息を吸い、
すこ
ゆっくり少しずつかむ

さ ゆうこう ご
左右交互に ←
なん ど く かえ
何度か繰り返す



がつ 2月の保健行事

27日(火)【5, 6時間目】薬物乱用防止教室(6年生)

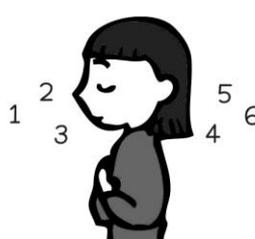
た まちゅうおうけいさつしょ かたがた はなし うかが
多摩中央警察署の方々から、お話を伺います。

がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

こころ けんこう き
心の健康に気をつけよう

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのばをはなれる かずをかぞえる(6びょう)



いかり もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!

ありがとうは
魔法のことば

授業でわからなかったところを
友だちが教えてくれた



授業の発表前で緊張しているとき、
友だちが明るく背中を押してくれた



落ち込んでいるとき、
友だちが話を聞いてくれた



友だちにやさしくしてもらったら、
「ありがとう」の魔法をかけましょう。
魔法にかかった人も、あなたも、
きっと幸せな気持ちになれます。

ほごしゃ かた
保護者の方へ・・・

とうこうきょかしょう しゅっせきとどけ
・登校許可証（出席届）について

インフルエンザ・・・保護者の方が、学校からもらった出席届に記入してください。

ひじりがおかしょうがっこう
聖ヶ丘小学校ホームページからダウンロードもできます。

しんがた かんせんしょう
新型コロナウイルス感染症・・・登校許可証や出席届は不要です。ただし、発症日

しゅっせきていし きかん かくにん
や出席停止している期間を確認させていただいています。

ようれんきん みず かんせんせい いちようえん など
溶連菌、水ぼうそう、感染性胃腸炎、おたふくかぜ等・・・多摩市指定の登校許可証

まいふくしゃ
(3枚複写のもの) があります。市内の指定医療機関では無料で発行されます。

しんこう てつづ
・スポーツ振興センターの手続きについて

スポーツ振興センターの手続きは、受傷日から2年を



すぎると申請できなくなります。学校管理下（登下校中や学童へ向かう途中も含みます

が、交通事故は除く）でのけがで、医療機関を受診された方は、お知らせください。