

ほけんだより 2月

令和 7年2月5日
大道小学校 保健室

2月のほけん目標：**心の健康**について考えよう！

ありがとうは

魔法のことば

みなさんの
1♡げんき!?

ストレス度チェック!!

START
はい いいえ

あさ 朝、気持ちよく おきられます!
おは よう!

まいにち 毎日が楽しい!
HAPPY!

すぐカ—ッとしたり イライラする!

かたが ころも

べんぴやげりを くりかえす

なんでも 悪いほうに かんがえてしまう

寝 なかなか おむれない

このころ 食べたくない

ほにをやっても すぐにつかれる!

気分が 悪くなる ことが 多い!

ほけんしつ いこうよ!

ほけんしつ いこうよ!

元気いっぱい!!
いつも 明るく 元気な あなた! その ちょうし!!

ちよっと おつかれ?
たまには ゆっくり 休んで、 リラックス!

SOS!
なやんでいるなら だれかに 話を 話してみよう!
らくにならなかも...

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。

保護者の方へ

日本スポーツ振興センターの災害共済給付金制度は、学校（登下校、学校）で起こったケガ等に対して、医療費の給付を行う制度です。ケガで病院を受診した、もしくは、まだ申請がすんでいない場合は早めに保健室へ連絡をお願いいたします。

- (1) 申請の対象となるのは、医療機関で治療を受け、その療養に要した総額が500点以上（保険証を使用し、自己負担が1,500円以上）の場合に対象になります。
- (2) 日本スポーツ振興センターでの審査後、治療にかかった自己負担金が保護者の方の口座に振り込まれます。*給付までには早くても3~4ヶ月かかります。

インフルエンザ警報が発令されています。

インフルエンザが流行する時期になりました。本校でも、インフルエンザ罹患者が数名出ています。体調を崩している児童も増えてきました。登校後すぐに体調不良で保健室へ入室する児童もいます。朝のお忙しい時間帯ではありますが、登校前の健康観察をお願い致します。なお、引き続き、ご家庭においても、「うがい・手洗い・栄養・休養等」の感染予防の徹底をお願い致します。インフルエンザ蔓延防止のためにも、よろしくお願い致します。



インフルエンザは、学校感染症ですので出席停止扱いになり、欠席扱いにはなりません。

(出席停止は本人の回復と周りへの広がり予防するためのものです。)

もしも、インフルエンザの症状が出たら、早めに病院で診断を受け、学校に連絡をお願いします。

インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」となっています。登校の際は、ご家庭で記入した「インフルエンザ経過報告書」、「インフルエンザによる受診がわかる内容が明記された医療機関・調剤薬局等発行書類」のコピーを持たせてください。

2月5日に学校をお休みした人は・・・
インフルエンザ：1人 発熱：3人
風邪：3人 腹痛：2人
その他（私用等）：6人



インフルエンザ・発熱・

風邪・腹痛児童の内訳は、

1年生：4人 2年生：1人
4年生：2人 5年生：2人です。



よく眠るために

今日も、朝から元気ですか？ すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれませんが。

ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

●寝る部屋は暗くする



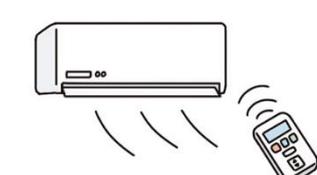
●寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



●寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



●寝る部屋の温度を調節する
(冬は19～22℃、夏は23～26℃ぐらい)



●自分に合う寝具
(布団やまくら)を使う



●着心地がいいパジャマを着る



インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



まだまだ寒さが続きます！

今年の立春は2月3日。こよみの上では「春」が来たのですが、まだまだ寒いですね。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。



ただし、寒いからといって、ずっと家の中にいると、運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと、体温が上がります。運動が苦手な人は、散歩やストレッチなどがおすすめです。

運動した後は、汗をしっかりふき、水分をとりましょう。そのときは、冷たい氷水ではなく、温かな飲み物をとるようにしましょう。