

ほけんだより2月

令和 8 年 2 月
昭島市立中神小学校
校長 小原 弘樹
養護教諭 柿崎 ゆか

今年度も残すところ、あと2か月になりました。毎日寒い日が続いています。体の調子がよくないと感じたら、早めに体を休めましょう。

1月の身体測定が終わり、年3回の計測ができました。1年間の成長の様子が分かる「身体計測結果のお知らせ」をお配りしました。おうちの方と一緒に見てください。



身体計測の前に全学年に保健指導を行いました。

1～2年生にはウルウルはどこにいる？と正しい手の洗い方の話をしました。ウイルスのウルウルがいる場所を確認し、換気や手洗いの大切さを伝えました。手を動かしながら、洗い残しの多い部分を意識した手洗いの方法をおさらいしました。指導後には丁寧に手を洗っている姿も見ることができました。規則正しい生活習慣を意識し、元気に過ごせるといいですね。

**早寝でパワー充電！
冬も元気にスタート！**



しめ 湿ったままにしない



タオルや着替えを準備しておこう。

手洗い後に洋服で手を拭いていたり、ハンカチがなく自然乾燥したりしている姿がよく見られます。そこで3～6年生には石けんを使った手洗いの効果や清潔なハンカチの大切さについて菌に着目して話をしました。菌の量の多さに驚きの声も上がり、自分ごととして話を聞いていました。正しく手を洗ったあとは、きれいなハンカチで手を拭き、寒い冬を元気に乗り越えてほしいと思います。

し ぶ かん せん し ゅ う たい さ く つ つ 自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



そと かえ せつ て 外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



かん せん し ゅ う り ゆ う こ う じ 感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



えい じ ゅ う す い み ん 栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

こんな症状が出たら インフルエンザかも

すぐに病院へ！ 普通のかぜの症状の他に…



中神小でも1月後半からインフルエンザB型に罹患する児童が増えています。

左の症状に加え、B型は嘔吐・下痢、熱が数日間続くことなどが特徴です。また、高熱はなく消化器症状のみ場合もあるようです。体調不良の際は保健室でも、気を付けて見守っていきます。

発症した場合は、『発症後5日、かつ解熱後2日』出席停止になります。医療機関とも合わせてご確認ください。

登校した際は、学校HPより『登校届』の送信もよろしくお願ひします。



「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる

～ 保護者のみなさまへ ～

◎保健室では来年度の準備を進めております。

学校生活で配慮が必要な場合や、心配なことなどありましたらご相談ください。

アレルギーの情報共有を。

