

保健だより

下阿多古小学校
令和8年2月号

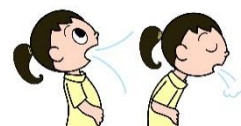
新しい年が始まってひと月が経ちました。1月下旬より、寒い日が続いており、感染症の拡大も心配されています。

現在は、インフルエンザB型がまん延しています。これ以上の感染拡大防止のために、手洗い・換気など家族ぐるみで感染症対策を心掛けましょう。体調が悪いときは、無理をせず家でゆっくりと休養をとるようにしましょう。



2月の保健目標 心の健康について考えよう

☆ イライラしたり、「怒り」を感じたりしたときは、深呼吸やゆっくり数を数えたりして、「怒り」を上手にコントロールしましょう。



2月の保健行事



- 3日（火） 健康安全の日 ・「心の健康」について保健指導を行います。
・生活習慣チェックの結果と2月の体重を記録しましょう。

※2月のスクールカウンセラー活動日は、10日（火）と20日（金）です。

使う言葉に注意しよう！

【ふわふわ言葉の例】

- ・ありがとう ・すごいね ・すてきだね
- ・上手だね ・だいじょうぶ？
- ・ごめんね ・たすかったよ など



【ちくちく言葉の例】

- ・バカ ・アホ ・むかつく
- ・うざい ・うるさい ・あっちいって
- ・早くして など



「ふわふわ言葉」とは、だれかに言われるとうれしくなる言葉で、「ちくちく言葉」とは、きずついたりイヤな気持ちになる言葉です。

自分の気持ちや意見を伝えるときにも言葉えらびは大切で、できるだけ相手をきずつけない、心があたたかくなる言葉を使うようにしましょう。



心こころがつかれたときは…



何なにかなやんでいることことや心配しんぱいなことはありますか？

体からだがつかれるのと同じように、心こころがつかれることがあります。それはだれにでもあることです。

気持ちきもちがモヤモヤしたり、「いやだな」と思うおもことがあつたりするときは、心こころをやすませるチャンスです。

そんなときは、家族かぞくやともだちともだちに話はなしてみましよう。もちろん、保健室ほけんしつにきて話はなしてもいいですよ。そのほか、好きな音楽おんがくをきいたり、読書どくしょをしたりするのも、おすすめです。ゆったりとして、心こころのつかれをとりましよう。

まだまだ 気きをぬけない / インフルエンザ よ ぼうを予防しよう

て あら
手洗い



せっけんせっを使って手てをすみずみまで洗あらいましょう。

うがい



て あら
手洗いといっしょにうがいもしましよう。

マスク



はな くち
鼻と口をおおうように着けましよう。

しょくじ
食事



えいよう
栄養バランしよくじスのよい食事や、適度てきどな運動うんどう、十分じゅうぶんなすいみんといい生活習慣せいかつしゅうかんを身につけることによつて、ウイルスたいに対する体からだのていこう力りよくを高めましよう。

うんどう
運動



すいみん

