ほけんだより　2月

小山市立小山城北小学校　　保健室　　おうちの人と読んでください。

２月５日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで体の免疫力がアップしたりリラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。

友達の力になりたいときは・・・

友達の元気がないとき、どんなふうに接してあげたらいいかな？

声をかけてみる

心配していることを伝える

話を聞く時は批判や否定をしない

自分の考えをおしつけない

相手の気持ちに寄り添う

解決が難しいときは大人の力を借りる

教育相談週間が終わりました。

担任の先生と一対一でお話を聞いてもらって、いろいろ考えたり、感じたり、心がすっきりしたり、安心できましたか？

教育相談週間に限らず、何か、気になることや心配になることがあったら、いつでもはなしてください。

手洗い・うがいをする

風邪 インフルエンザ 流行中！

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りやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント

お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

1.手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。

2.タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておくと◎。

3.食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

4.マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

☆保健室より☆

寒い日が続いているせいか腹痛を訴える児童が多くなりました。服装に工夫をして体を冷やさない格好で学校生活が送れるといいですね。換気のため教室や廊下の窓を少し開けて授業を受けていますので、お家で過ごす服装より1枚多く着て、暖かく過ごしましょう。