

ほけんだより



令和7年 2月号
穂積小 保健室

＜2月目標＞「^{もくひょう}こころと^{からだ}体の健康^{けんこう}について^{かんが}考えよう」

みなさん、^{げんき}元気に毎日^{まいにち}を過ごしていますか？今年度もあと残り2ヶ月となりました。来年度はどんな年^{とし}にしていきたいか目標^{もくひょう}を^{かんが}考えてみてくださいね！まだまだ寒い日が続いていますね。そんなときは、体調^{たいちょう}を崩しやすいため、^{くす}気をつけましょう。そして、感染症^{かんせんしょう}予防もまだまだ必要です。
感染症^{かんせんしょう}対策^{たいさく}をしっかりと^{かんせんしょう}して感染症^{かんせんしょう}に負けない体^{からだ}作り^{つく}を心^{こころ}がけていきましょう。

^{げんき}あなたのこころは元気ですか？



今^{いま}、皆^{みな}さんの体^{からだ}、そして「こころ」は^{げんき}元気ですか？悲しいことや腹^{はら}がたつことがあると、^{げんき}元気がでなかったり、具合^{ぐあい}が悪くなったりします。でも、それはめずらしくもおかしくもなく、だれにでもあることです。そんなときは、「こころ」を^{げんき}元気にするために自分^{じぶん}の好きなこと^すや楽しいこと^{たの}をする、ひと休み^{やす}（ひとねむり）する、仲^{なか}がいい友達^{ともだち}と遊ぶ^{あそ}・おしゃべりするなど「これならできそう」と思った方法^{おも}をためして^{ほうほう}みてくださいね。



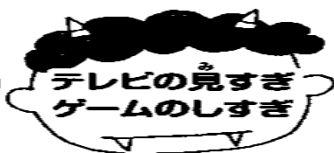
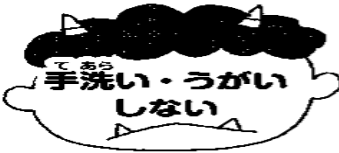
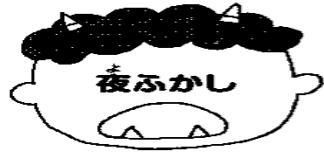
ストレス度チェックで今^{いま}の心^{こころ}の健康^{けんこう}をチェックしてみよう！！

結果^{けっか}は、保健室^{ほけんしつ}まで確認^{かくにん}しにきてみてくださいね😊

がつみっか せつぶん ひ
2月3日は節分の日

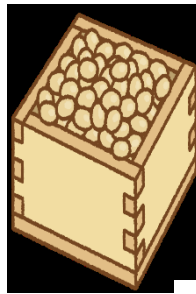


ふけんこう しゅうかん お だ けんこう す
不健康な習慣を追い出して、健康に過ごそう！！



だいず た げんき
～大豆を食べて元気いっぱい～

ひんけつよぼう てつ しつ ちょう
貧血予防の鉄やタンパク質、腸の
はたらきをよくする食物せんい、
カルシウム、ビタミン B1 などが
多く含まれています！



せっきょくてき だいず しょくひん
積極的に大豆の食品をとろう！！

カゼかな？
もしかしたら花粉症？



の後に鼻水、鼻づまり。スギ花粉が飛ぶ季節だから、これまで花粉症ではなかった人も、「もしかしたら…」と、気になりますよね。

カゼ？ 花粉症？ ▼チェックしてみよう

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 熱はない | ☐ くしゃみが連続して出る |
| ☐ 目がかゆい | ☐ 鼻水が透明でサラサラ |
| ☐ 鼻づまりがひどい | ☐ 他にアレルギーがある |



たくさん当てはまったら、花粉症かもしれません。
耳鼻科やアレルギー科を受診してみるといいですよ。

ほごしゃ
～保護者のみなさまへ～

2月も感染症の流行も予想されますので、引き続きお子さんの健康観察のご協力をよろしくお願いします。

①登校前の健康観察をよろしくお願いします。

・平熱に依りますが、37.5℃以上ある場合や体調が優れない場合には、無理をさせず家庭で休養させ経過の観察をお願いします。必要に応じて、医療機関の受診もお勧めします。

②学校を欠席する場合は、必ずご連絡ください

- ・学校を欠席する場合には、必ず朝の内にコネクトへの入力をよろしくお願いします。
- ・出席停止に関わる感染症につきましては、必ず学校にご連絡ください。