

2月ほけんだより

☆^{ひと}うちの^よ人といっしょに読みましょう！

NO.11
令和8年2月
法典西小学校ほけんしつ



2月のほけん目標

^{こころ} ^{けんこう} ^{かんが}
心の健康について考えよう！

みなさん、笑顔の効果をしていますか？

笑顔にはたくさん良いことがありますので紹介します♪

好きなことをしたり、笑えるテレビを見たり…など

2月はたくさん笑って心のエネルギーチャージをしてくださいね！



^{めんえき}
免疫が
あ
上がる！



^{きおくりよく}
記憶力も
あ
上がる！

^{しあわ}
幸せを
かん
感じる！



ストレスが
やわらぐ！



おともだちとの
コミュニケーションも
スムーズになるよ！

^{とも} ^{たいせつ}
友だちを大切にしよう

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？顔をみて直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- ^{ひょうじょう} ^{こえ}表情や声のトーンなどがわかる
^{ひょうじょう} ^{こえ}表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- ^{ごかい} ^う誤解が生まれにくい
^{しつもん} ^{あいて} ^{はんのう} ^み ^{はな}すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- ^{しんらいかん} ^{けい} ^{ふか}信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

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しやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

^か ^ぜ
風邪
インフルエンザ
^{りゅう} ^{こう} ^{ちゅう}
流行中！



マスクをする



規則正しい生活をする

保護者の皆様へ

暦の上では立春ですが、まだまだ冷え込みの厳しい季節です。

法典西小学校では、インフルエンザB型が流行し出しています。

免疫力を高めて感染を防ぎましょう。免疫力を高めるためにも、生活リズムを整えて過ごすよう声かけをお願いします。



- ☆生活リズムを整える（早寝・早起き・朝ごはん）
- ☆手洗い・うがい・マスクで予防
- ☆加湿・換気をしっかりする
- ☆適度な運動をする
- ☆水分補給をする



・体調不良で学校を欠席する場合は、熱（何度）や頭痛・腹痛・吐き気などの症状も一緒に報告いただけますようお願いいたします。また、インフルエンザの感染が判明した際は、A型・B型等の種類も合わせてご報告ください。

・登校後すぐに体調不良を訴えて来室する児童が増えてきました。感染症が流行する季節ですので、ご家庭で朝の健康観察をいつもより入念にお願いします。登校後の健康観察で体調不良がある場合、早めにお迎えをお願いすることがあります。ご了承ください。

・寒い季節となり水分をとる回数が減り、水分不足で体調が悪くなる児童がいます。水筒の中は『常温・すこし温かいもの』にし、こまめに水分補給をするようご家庭でも声かけをお願いします。

【1月の感染症】 1月28日現在

- ・インフルエンザ（39人）
- ・マイコプラズマ感染症（1人）
- ・溶連菌感染症（4人）
- ・感染性胃腸炎（3名）

