

2月



けんこうだより

令和7年2月

習志野台第二小学校

保健室発行 No.10

2月は1年のうちでもっとも寒い時期です。まだ寒い日が続きますが、季節は少しずつ春へと向かっていきますね。かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの流行に負けないように、毎日の手洗いやうがい、換気をしっかりしましょう。

2月の保健目標

仲良く楽しい学校生活を送ろう

(たすけあって)



(声をかけあって)

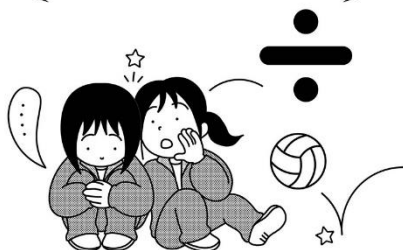


おもいやり算で
やさしい生活を

(ひきうけて)



(いたわって)



気持ちのコントロール

怒りや悲しみといった気持ちを自分でコントロールすることはむずかしいですが、ちょっとしたコツがいくつかあります。覚えておきましょう。

① 深呼吸する

大きく息を吸ってはくことで、気持ちを落ち着かせます。あとのことを考える余裕が生まれます。

② 距離をおく

たとえば怒りの対象となっている人から離れる、解決しにくいことを一度忘れるなどです。

③ 自分を外から見る

今の自分の状態を、ほかの人から見たらどうなのか考えることで、自分自身を見つめ直します。



保護者の方へ

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症は出席停止扱いとなります。少し日数が違いますので、ご確認ください。

出席停止期間 インフルエンザ：「発症後5日、かつ解熱後2日が経過するまで」

新型コロナウイルス感染症：「発症後5日、かつ症状軽快後1日が経過するまで」

症状がある場合は、早めに医療機関の受診をお勧めします。診断されましたら、学校へご連絡をお願いいたします。

【インフルエンザ】

【例】	2月1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
ケース1	発症			解熱			登校可		
		出席停止期間5日間							
ケース2	発症					解熱			登校可
		出席停止期間7日間							

【新型コロナウイルス感染症】

【例】	2月1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
ケース1	発症			症状軽快			登校可		
		出席停止期間5日間							
ケース2	発症					症状軽快		登校可	
		出席停止期間6日間							

*どちらも発症日は0日とします。

