

# ほけんだより

# 2月

令和6年2月1日  
明戸小学校保健室

2月3日は節分です。節分では、自分の年齢の数だけ、豆を食べることで、1年の健康を願います。

また、2月4日は立春です。暦の上では春が始まりますが、1年で最も寒い時期と言われています。体温調節のできる服であたたかくして過ごしましょう。



## ほけんしつよいお知らせ

### ◆生活リズム ばっちりカード◆

5日間の記録ありがとうございました。

自分でたてた、ねる時間・おきる時間を守れている人がたくさんいました。

早寝、早起き、朝ごはんをこれからも続けて3学期も最後まで頑張りましょう。

### ◆ネットトラブル等（薬物乱用）防止教室◆

2月9日（金）に5・6年生と保護者の方（希望者）を対象に実施します。

埼玉県警「あおぞら」の方々を講師にお招きします。

### ◆性教育月間◆

2月は性教育月間です。

成長や発育について知識を身につけるとともに

相手を思いやる心や適切な判断、行動ができる力が

身につくようにしっかりと授業を受けましょう。

1年生	たいせつなからだ
2年生	おへそのひみつ
3年生	いのちのつながり
4年生	成長する心
5年生	生命の誕生
6年生	大切な思春期

## がっこうほけんいんかい 学校保健委員会

1月23日に学校保健委員会を開催しました。

今回は東洋羽毛株式会社の新矢様に「睡眠セミナー」として、睡眠の大切さや睡眠の質を高めるために大切なことを教えていただきました。

ご参加いただいたPTA、学級委員の保護者の皆様ありがとうございました。

睡眠セミナーの内容は懇談会での資料配布と学級委員さんによる報告があります。



## こころ 心の健康

風邪をひいたときや病気にかかってしまったときは、ゆっくり休んだり、薬を飲んだりして治します。転んで血が出てしまったときには、ばんそうこうをはって応急処置をします。

では、心が傷ついてしまったときにはどうするか知っていますか。



### 心が傷つくのはどんなとき？

悪口を言われたとき、失敗してしまったとき、怒られてしまったときなど、原因はたくさんあり、人によって心が傷つく場面や傷の程度は異なります。

### 心が傷つくとどうなる？

悲しい気持ちになる、いろいろなことにやる気がでない、悩みごとが頭から離れなくなる、自分や他の人に対してイライラする、など。

### どんな手当がある？

#### 相談する、話す

おうちの人、お友達、先生だれでも大丈夫です。誰かに話すと気持ち楽になります。



#### 気持ちを紙に書く

紙に書き出してみると心のモヤモヤが整理されて、新しい考え方が見つかるかもしれません。

#### からだを動かす

適度な運動には心もからだもリラックスさせる効果があります。



他にも音楽を聴く、たくさん寝る、本を読む、歌を歌うなどたくさんの方があります。自分にあった方法を見つけられるようにしましょう！

## 感染症が流行っています

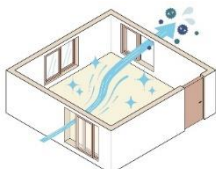
明戸小では、1月に新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症にかかる児童が多く見られました。市内ではインフルエンザBも流行りはじめました。感染症には引き続き気をつけていきましょう。

### 《換気をしましょう》

風が冷たい季節ですが、教室の換気はしっかりできていますか？換気によって空気を入れ替え、感染症の原因となるウイルスや不快なおいさを部屋の外にだすことができます。

#### 換気のポイント

●窓は対角にあける



●窓は10～20cmが理想



●常に窓は開けっぱなし

