

すこやか



磐田市立青城小学校
ほけんだより
令和6年2月2日



2月4日は立春です。暦の上では春ですが、2月はまだまだ寒い日が続き、インフルエンザや胃腸炎などの感染症が最も流行しやすい時期ともいわれています。感染症予防のための『手洗い・うがい・マスク』、体の抵抗力を強くする『睡眠・食事・運動』はしっかりとできていますか？自分の生活習慣をもう一度見直しましょう。

2月の保健目標 **心について考えよう！**

こころの天気に取り組みます

今月の健康安全の日は、今年度3回目の「こころの天気」に取り組みます。こころの天気は、みなさんが自分のこころを見つめ、自分の気持ちに気付くための活動です。心を落ち着けて、自分のこころと向き合しましょう。



ふわふわことばをつかおう！

ありがとう

がんばろう

じょうず！

ごめんね

すてきなね

すごい

いっしょ
一緒にやろう

ドンマイ

おはよう

だいじょうぶ
大丈夫だよ

どうしたの？

おうえん
応援してるよ

みなさんは、普段どんな言葉を使っていますか？友達や家族などに声をかけるとき、その言葉を聞いた人がどんな気持ちになるか考えて言葉を使っていきたいですね。



イライラ、モヤモヤ…あなたの解消法は？



おんがく き
音楽を聴く



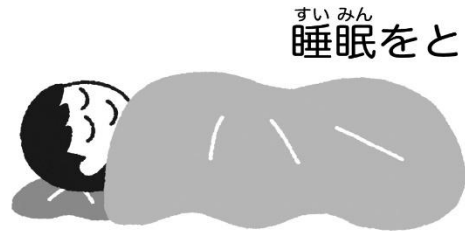
ぼーっとする



どくしょ
読書をする



とも
友だちと
す
過ごす



すいみん
睡眠をとる



☆保護者の皆様へ ~感染症対策についてのお願い~☆

全国的に新型コロナウイルス感染症、インフルエンザともに感染者が増加しており、同時流行が心配されます。日頃より感染症対策への御理解、御協力をいただいておりますが、校内での感染拡大防止のため、以下のことについて今一度御協力をお願いします。

◎発熱や風邪症状での欠席者が増加しています。登校前に健康観察や検温をしていただき、普段と異なる様子がないかを丁寧に見ていただくようお願いします。

◎登校前には熱がなくても、登校後に発熱をする場合があります。咳やのどの痛み、鼻水など心配な症状がある場合には、無理をせずに御家庭で休養をとることを優先してください。

◎御家庭でも、手洗いや咳エチケット等の感染症対策の呼び掛けをお願いします。また、睡眠や食事をしっかりとったり適度な運動をしたりするなど、体の抵抗力を高める生活習慣を送ることができるよう御協力をお願いします。

◎インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、経過観察表の提出により出席停止の手続きを行います。出席停止期間が終了してお子さまが登校する際に、必ず経過観察表を提出していただくようお願いいたします。用紙は、学校ホームページからのダウンロードまたは事務室での受け取りをお願いします。