

すこやか



磐田市立青城小学校
ほけんだより
令和5年2月発行



1月末は大寒波の影響で、かじかむ寒さが続きました。1月終わってから2月にかけては、1年の中で一番寒くなり、例年だと、インフルエンザや胃腸炎がもっと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』はしっかりできているか、もう一度見直しましょう。

こころ

かんが

今月の保健目標

心について考える

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、みなさん自身が自分のこころに向き合う活動です。これを描いたらだめということは、ありません。集中して、こころを映し出してみましょう。



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

すてきだね

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。



アレルギーを知ろう！

2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症はこれからピークを迎えます。花粉症対策と体調管理をしっかりとしましょう。

アレルギーの中でも、とくに身近なものが食物アレルギーです。自分自身は食物アレルギーはないから大丈夫！とっていませんか？実はこれまで食べていたものでも、その後の運動で急激にアレルギー症状が出てしまうことがあります。これは、小学校高学年や中高生、大人にも起こります。

もし、何かを食べた後に運動したとき、じんましんや息苦しさなどが出たら、速やかに大人に知らせて病院へ行きましょう。



冬の皮膚トラブルへの予防と対処



【乾燥肌】ていねいに皮膚の保湿をして、部屋は加湿する。



【しもやけ】手洗後はしっかりとふき、外出時は手袋で保温。



【低温やけど】カイロは直接肌にはつけず、下着の上から貼る。



☆保護者の皆様へ☆

◎寒さが厳しい中での登校で、しもやけになって保健室に来室する子が増えています。防寒具の見直し、必要であればカイロや靴下の替えを持たせていただきますようお願いします。

◎冬の乾燥で、あかぎれやささくれになって出血する子が多くいます。御家庭でも気にかけていただき、必要に応じてケアをしていただきますようお願いします。
また、小さい絆創膏をランドセルやポーチに入れていただけると有難いです。

◎新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行がまだまだ心配されます。朝の健康観察を丁寧に行なっていただき、体調がすぐれない場合は自宅で休養していただきますようお願いします。