

ほけんだより



虹の丘小学校

第12号

2022. 3. 4

今月の保健目標「健康生活を反省しよう」

年間目標「正しい手洗いを身につけよう」

おうちの人といっしょによんでください

3月に入り少しずつ日差しに暖かさが感じられるようになりました。そのせいか花粉症の症状が出始めているお子さんも見られますので、花粉症のお子さんは早めの対策をしましょう。

引き続き新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けて、「マスクの着用」「朝の検温と健康観察」「ハンカチの持参」「水筒の持参」についてご協力をお願いいたします。（裏面参照）

また、学校でお子さんが体調不良等を訴えた場合、保護者の方に連絡をいたしますので、お迎えなど早退時の対応についてもご理解とご協力をお願いいたします。



ストレスと上手につきあおう！

ストレスが大きくなると心と体に
SOSが出ることも・・・

SOSに気付いたら、できるだけ早い対処が必要です。ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に話しましょう。保健室も力になりますので、相談しにきてくださいね。



- イライラして怒りっぽくなる
- 急に泣きだしてしまう
- 気分が落ち込んでやる気が出ない など



- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- ぐっすり眠れない
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする など

自分に合ったストレス解消法を見つけよう

ストレスと上手につきあうには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、こころもからだも健やかに過ごせるといいですね。

例えばこんな方法があります。



<日常の感染症対策のポイント>

【健康観察の徹底】 けんこうかんさつ てってい

毎朝の健康状態（検温）の確認をする。発熱や体調不良が見られる時は、無理せず自宅で休養する。



【マスクの着用】 ちやくよう

正しくマスクをつける。なるべく有効性の高い不織布マスクを使用する。



【手洗いの徹底】 てあら てってい

外から帰った後、食事の前後やトイレの後など、活動場面の切り替わりには、せっけんを使った手洗いをする。



【換気の徹底】こまめに換気 かんき てってい

【密集・密接の回避】
みっしゅう みっせつ かいひ 人混みをさける



【規則正しい生活】 きそくただい せいかつ

丈夫な体をつくるためには、「食事」「睡眠」「運動」が大切です。

