



ほけんだより 2月号

お家の人と読みましょう

令和8年2月2日

三沢小学校

保健室 No.16



寒さに負けないで頑張ろう

3学期がスタートしてからもう少しで1ヶ月がたちますが、生活リズムは戻りましたか？2月3日は節分です。「鬼はー外！、福はー内！」の元気なかけ声とともに、たくさんの豆が飛び交います。鬼と一緒に寒さも吹き飛ばせたいですね、、そんな寒い空気中には、目には見えないウイルスやバイ菌、そして花粉も飛んでいます。秩父郡市内ではインフルエンザB型が流行っています。寒さ対策をしながら、手洗い、うがいはもちろん、規則正しい生活ができるといいですね。

2月3日(火)に、さわやかセブンがあります。確認項目はいつも通りの9項目です。ご家庭でもお子さんと一緒に確認をよろしくお願ひいたします。

給食感謝の会を行いました！

1月20日に栄養教諭の真下先生と校務員の黒澤さんをお呼びして日頃の給食の感謝を伝えました。健康委員と代表児童を中心にお手紙を渡しました。毎日おいしい給食が食べられることに感謝し、苦手な物もなるべく残さず食べるようにしましょう。



心と体

はとてもなかよし

運動や勉強をしたあと体が疲れるのと同時に、心が疲れていることもあります。心の疲れは目に見えません。しかし疲れてくると、「気がついて！」とサインを送ります。下のような体の症状が当てはまる人は注意が必要です。

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどろ



うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱいです。どれも大切な気持ちです。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみましょう。心が知らないうちに元気をなくしているかもしれません。

どうでしたか？症状に当てはまるものがありましたか？心がお疲れ気味の方は、好きなことをする、お風呂に入るなど、自分に合った回復方法を見つけましょう。不安や悩みがある人は、だれかに話すだけでも心が楽になるかもしれません。緊張やイライラしたときには深呼吸もオススメです！！右のものを参考にしてみてくださいね！



音楽をきく



お風呂に入る



ぼーっとする



だれかに話す



散歩する

(ペットと一緒に！)