

ほけんだより 2月

令和2年2月1日 調布市立第三小学校 保健室

もうすぐ春だけど

2月4日は「立春」として「春の始まり」を意味する日です。寒いけれど暦の上では春です。でも風邪やインフルエンザがはやる可能性はまだあります。

かからないために「手あらいをしっかりと（親指も忘れずに！）」「早く寝る」「食べ物の好き嫌いをせずに何でも食べる」など、自分たちでできることをしっかりと行い、風邪・インフルエンザを予防しましょう！

シーズン到来！花粉症 予防対策



テレビの花粉情報を毎日チェックする。



外出時にはマスクやメガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときには花粉を払い落とす。



症状がひどい人は病院を受診してみる。

昨年2月の保健室は「花粉症です」「くしゃみとはなみずがとまりません」「目がかゆいです」など花粉症のうたがいで来室する人がとても多かったです。でも保健室には、花粉症をやわらげるための薬はありません。顔をあらったり、うがいをするしか対応ができません。症状でつらいときは、病院に行ってお医者さんと相談をしてくださいね。

2月のほけん目標

（自分が言われたらどう思う？）



まずはそこから考えてみて

（言ったほうはすぐに忘れるけど）



言われたほうは一生活れない…

心の健康について考えよう

友達との心傷つけない言葉づかいを考えよう

（言葉ひとつで、友達を傷つけることも助けることも）



どちらの言葉を選びますか？

（わるくもないあついで仲良くなった人って…）



ほんとうと友達っていえるかな？



保護者の方へ

・ハンカチ、マスクの持参をお願いします！

全国的にインフルエンザが流行しています（調布市内の小中学校の感染性疾患による臨時休業情報は、調布市のホームページに掲載されています）。学校では、手洗い・うがいの励行、教室の換気、加温等の予防対策を行っております。中でも手洗いは、最も予防に効果のある方法だといわれています。手を拭くためのハンカチ、ミニタオル等の持参の声をよろしくお願いします。

また、マスク着用のご協力もありがとうございます。マスクを忘れた時や汚してしまった時のために、予備のマスクをランドセルに複数枚入れておいていただくと助かります。

・1月の掲示物「生き方ルールおみくじ」

1月の保健室前の掲示物は「生き方ルールおみくじ」を設置しました。「ヤワな大人にならない！生き方ルールブック」（斎藤孝監修日本図書センター出版）には50の生き方ルールが掲載されています。生き方ルールは「ヤワな大人にならない」ための「ちょっとしたこと」が、ストレートにわかりやすく心に届きやすい言葉で紹介されていておススメの本です。

これら50の生き方ルールをおみくじにしました。引いたらおうちの方に見せるのが約束です。休み時間に児童たちがニコニコわくわくしながら引いているのが印象的でした。子どもたちが「ヤワな大人にならない」よう、より一層強くてしなやかになる一助となればよいと思っています。

