

ほけんだより2月

令和4年2月10日
調布市立柏野小学校
校長 浅野 正臣
保健室

さいきん かんせんしょう かぜ しんがた かんせんしょう
最近、花粉症・おなかの風邪・新型コロナウイルス感染症

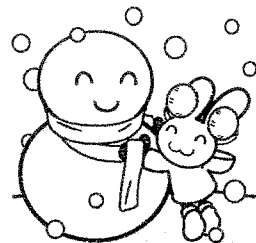
などがいろいろな病気が出ています。今の時期は朝起きて

「体調がいつもとちょっと違うな？」というときは、かなり

の用心が必要です。早退の基準も、学校でしばらく様子を見る

ということが難しいです。無理して登校するよりも、おうちで休養・健康観察

をし、しっかりと元気になってから登校しましょう。



新型かんせんしょうコロナウイルス感染症は、頭痛、腹痛、吐気、関節痛、発熱（上がっ

たり下がったり・微熱・高熱）、咳、鼻水、のどの痛み、だるいなど、これ

らが絶対ではありませんが、様々な症状の訴えがあります。毎日の健康

観察でいち早く体調の変化を知ることが大切です。

しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

から温まる
お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。

しっかり防寒
寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。

気をさける
ぬれた靴下や手袋で手の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

めつける靴をはかない
きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を



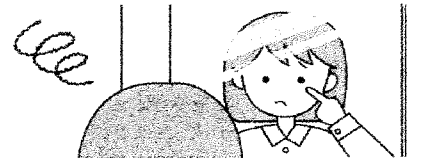
朝のセルフチェック

目覚めは…



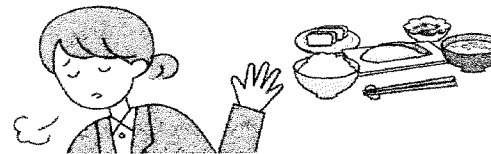
いつもはスッキリ起きられるのに、今日はなんだか疲れているな…という人は、要注意。

鏡を見て…



顔色が悪い、目の充血、肌が荒れているなど、気になることはないかな？

朝ごはんは…



食欲がない、いつもと味が違うと感じたら、体調を崩しているサインかも。

言ったほうはすぐに忘れるけど
言われたほうは一生忘れない…

悪口を言い合うことで仲良くなった人って…
本当の友達って言えるかな？

ともだちを傷つけない
言葉を考えてよう

自分が言われたらどう思う？
まずはそこから考えてみて