



ほけんだより

2015年 2月
宇栄原小学校
保健室

あいだしんねん むか おも がつ はや
ついこの間 新年を迎えたと思っていたら、もう2月・・・早いものですね。

さむ ひ つづ てんき ひ ひ すこ かん とし はる よかん
まだまだ寒い日が続いていますが、天気の良い日には、日ざしが少しずつあたたかく感じる時もあり、春の予感

きょう すこ ゆうがた さむ ひ
がする今日このごろです。少しくらいあたたかいからといっても、夕方になるとぐっと寒くなる日もあります。

いふく ちょうせつ じゅうぶん き よる ふろ はや ね
衣服の調節には十分気をつけてください。夜はあたたかいお風呂でからだをあたため、早めに寝るようにしましょう。



心の健康について考えよう(おもいやり)

やまい き い こころ からだ みっせつ なや ばあい
“病は気から”と言われるように心と体は密接なつながりをもっており、そのどちらかが悩んでいる場合、

けんこう い みな けいけん
「健康である」とは言えません。皆さんはこのような経験ありませんか？



きんちよう
緊張すると
トイレに
いきたくなる



は
恥ずかしいと
かお あか
顔が赤くなる



なや しよくよく
悩みがあると食欲が
な
無くなる



おお
プレッシャーが大きいと
きぶん わる
ドキドキしたり、気分が悪
くなったりする



しんこきゅう きも お つ しんぞう う
でも、深呼吸をしてリラックスをすると、気持ちが落ち着いて心臓がゆっくり打ちます。

みな
皆さんもためしてみてくださいね！

ストレスがたまると...

こころ からだ ふか かんけい こころ つよ
心と体は深い関係がある為、心が強いストレスにさらされると

ずつう ふくつう は け びねつ からだ ふちよう で こと
頭痛や腹痛・吐き気や微熱といった体の不調が出る事があります。

〇●〇悩みの解決法！！〇●〇

なや
悩みがあるとき、どうしますか？

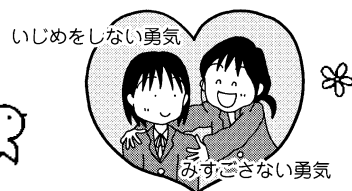
どりよく たいせつ ひとり かいけつ ほか ひと たす か
努力することも大切ですが、一人で解決できないときは他の人の助けを借りる

こと かんが ちが いけん き ちが かいけつほう み
事も考えましょう。違う意見を聞くと違う解決法が見つかるかもしれません。





こころ疲れていませんか？



意識してリラックスをこころがけましょう・・・

心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいますが、

探してみると小さな幸せもきっとあるはず・・・。

小さな幸せ探しがクセになると、ふしぎとイヤなことに気付かなくて

明るい気持ちになってきます。ためしてみてネ！



心の傷を治すのは温かい人の心です。



保護者の方へお願い

年が明けて約1ヵ月が経ち、頭が痛い・のどが痛い・せきが出る・・・などといったカゼ症状での欠席、早退が増えてきています。先週は本校でもインフルエンザ罹患による1クラス学級閉鎖もありました。

学校でお子さんが体調をくずした時、保健室で様子をみますが回復しない時は、お家の方に迎えをお願いしています。急なときどこへ連絡すればよいのかお子さんに伝えていてください。

また、連絡先の変更がある場合は各担任もしくは養護教諭まで連絡をお願いします。

・学校でのインフルエンザ発生状況について（市教育委員会報告）・・・。

- ① 1月 5日 ～ 1月11日 : 19名（罹患児童）
- ② 1月12日 ～ 1月18日 : 27名（ " ）
- ③ 1月19日 ～ 1月25日 : 14名（ " ）
- ④ 1月26日 ～ 2月 1日 : 21名（ " ）

*もしも、「インフルエンザ」と診断された時は、4月（入学・始業式）・1月9日付け配付

「インフルエンザ罹患経過報告書」に記入のうえ、登校時に忘れず提出をお願いします。

（治癒証明の提出はありません）

現在、「インフルエンザA型罹患」「インフルエンザB型罹患」の報告があります。
また、この年度で「A型」と「B型」2度罹患した児童もいます。

