

3月ほけんだより

2015年2月
宇栄原小学校
保健室

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。

まだまだ寒い日が続いているが、天気のいい日には、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、夕方になるとぐっと寒くなる日もあります。

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。

今月の目標

心の健康について考え方（おもいやり）

「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、「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？



でも、深呼吸をしてリラックスをすると、気持ちが落ち置いて心臓がゆっくり打ちます。
皆さんもためしてみてくださいね！

ストレスがたまると…

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

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。



○●○悩みの解決法！！○●○

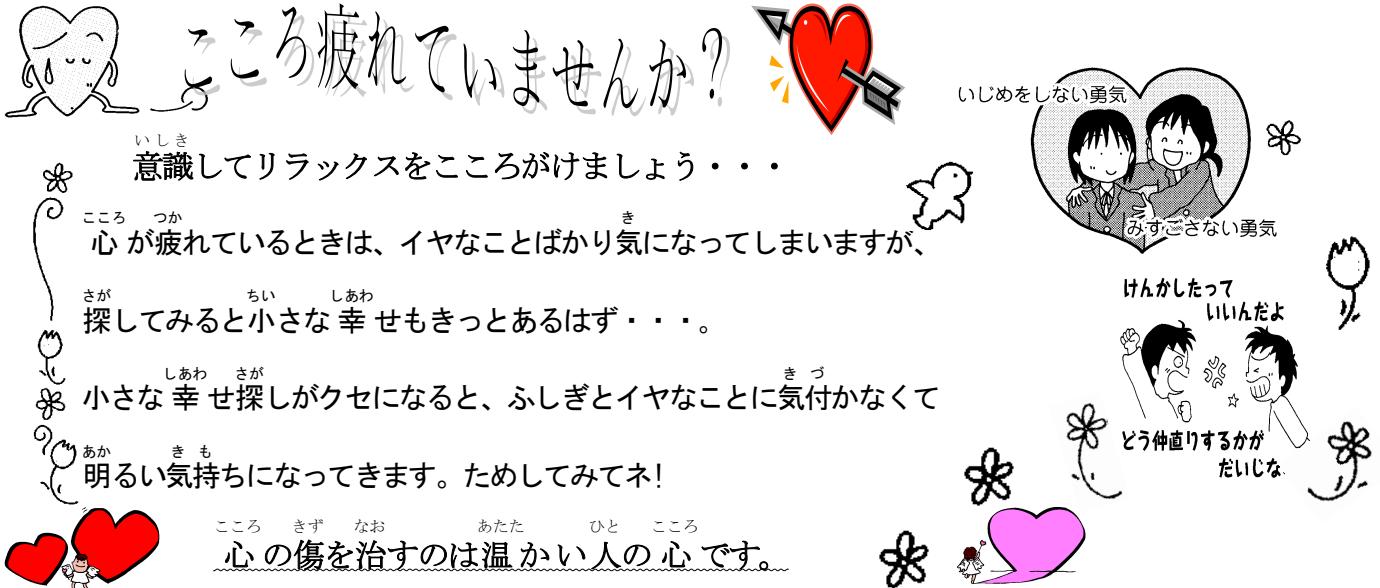


悩みがあるとき、どうしますか？

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

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。





とし あ やく げつ た あたま いた いた で しょうじょう けっせき そうたい
年が明けて約1ヶ月が経ち、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

ふ
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。

がっこう こ たいちょう とき ほけんしつ ようす かいふく とき うち かた むか ねが
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。

れんらくさき へんこう ばあい かくたんにん ようごきょうゆ れんらく ねが
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。

