

いきいき

令和7年1月31日
ほけんだより 2月号

2月保健目標
心の健康を考えよう

手洗い強化中！

冷たい！
だけど
しっかり手洗い

12月は、いには野小でインフルエンザが流行し、95人もの児童が罹患しました。やはり予防が大事、ということで、学校では現在、手洗いを始めとした感染予防の啓発活動を実施中です。



↑保健委員による「正しい手洗い」動画
クラスルームにて配信中♪
制作：6年 和田さん、藤ヶ崎さん、岩井さん✧

↑保健室前で実験中。いろいろな状態の手で食パンを触りました。果たして、どのパンにカビがたくさん生えるでしょうか？（協力：齋藤先生）

心のエネルギーが少なくなるときって？

嫌なことを経験したり不安なことがあったりして、心の元気がなくなると、普段の生活にその心の状態があらわれることがあります。心の中は見えませんが、別の形として見えてきます。食欲がなくなったり、ぐっすり眠れなくなったり、頭やお腹が痛くなったりなどです。

そのような時はどうしたらいいか考えてみましょう。

- 人に相談したり、話を聞いてもらったりする
- 外で体を動かす
- 家でのんびり過ごす
- 本を読んだり、好きな音楽を聞いたりする
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかる



このような方法がおすすめです。大事ななのは、自分がしたいこと、自分に合った方法で回復することです。リラックスできる何かを見つけておくといいですね。

★カウンセラー来校日★

今後の来校日は、2月12日(水)、3月4日(火) 10:30～16:30です。今年度は残り少なくなりました。進級・進学にあたり心配なことや、ご家庭での接し方に悩まれていることなど、ぜひご相談下さい。希望がありましたら、早めにご連絡いただくと予約を取りやすいです。