



# ほけんだより 2月

R5. 2. 1  
一色南部小学校

2月4日は立春。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続きます。体だけでなく、心もぽかぽか温かくなるように毎日の生活を少し工夫してみましょう。

## 心の健康について 考えてみよう

## 2月のほけんもくひょう

## 心の健康を考えよう

健康とは、体だけではなく、心も健康なことを言います。みんなの心は健康ですか？

普段の生活の中で、友達に嫌なことをされたり、言われたりして心が傷ついたことはありませんか？そんなつらい事があれば、だれでも悲しくなったり、落ち込んだりします。また、ちょっとしたことでイライラするなど、怒りの感情がわくこともあります。でも、それを必要以上に我慢したり、反対に人を傷つけたりして、発散するのはよくありません。心の健康が心配なときは、家族や先生に相談してみましょう。自分で心を上手に落ち着かせることができるといいですね。



## あ い う べ〜 たいそう 体操をしてみよう

この体操は、口呼吸を鼻呼吸に変えていく体操です。鼻呼吸になると、風邪などの病気にかかりにくくなります。予防にもなるのでぜひやってみましょう。

- ①「あ」と口を大きく開く。
- ②「い」と口を大きく横に広げる。
- ③「う」と口を強く前に突き出す。
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。

①～④を繰り返し1日30回くらい、毎日続けると効果的です。

## すいぶんほきゅう たいせつ 水分補給も大切です



コロナやインフルエンザなどのウイルスは口や鼻から入ってきます。鼻やのど（気道）は「線毛」という小さな毛に覆われています。この「線毛」が小刻みに動くことで粘液に流れを作り、ウイルスや菌を咳やたんとして、体の外に出すしくみがあります。しかし、体の水分量が減ると、「線毛」がうまくはたらかず、菌をからだの外に出す力が低下してしまいます。こまめな水分補給を心がけて、この冬を元気に過ごせるようにしましょう。





# おうちの方へ



## ★インフルエンザについて

今年、コロナとインフルエンザが同時流行しています。インフルエンザのピークは、1月から2月とされています。コロナウイルス同様、感染力が強いので、ご家庭でも、手洗い・うがいをしっかりと行うように、引き続き声かけをお願いします。また、登校前に体調が悪い、熱がある場合は、早めに病院を受診し、症状や様子、診断結果等を学校にお知らせください。



\*インフルエンザの出席停止の期間は下記の通りです。

**発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで**

例えば発症後2日目に解熱した場合



例えば発症後4日目に解熱した場合



## ★インフルエンザと診断されたら

インフルエンザと診断された場合は、以下のことを学校までご連絡いただきたいと思ひます。

- ① いつから熱が出たか
- ② A型かB型か
- ③ 病院で何日まで学校を休むように(出席停止)言われたか

インフルエンザは、抗ウイルス薬の服用により熱が早く下がるようになりました。熱が下がって元気なのに……と思われる場合もあると思ひますが、集団での流行拡大を防ぐためにも、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」は必要な措置ですので、ご理解・ご協力をお願いします。なお、インフルエンザ治癒後の登校許可証明書等の提出は必要ありません。

## ★「親子げんきっ子カード」へのご協力ありがとうございました

実施期間中に、子どもたちから頑張っている声を聞きました。結果については、集計中ですので後日お知らせします。

寒い冬に負けず、子どもたちが元気に過ごせるよう、今後ともご支援をよろしくお祈りします。

