

ほけんだより 2月

令和4年2月16日
東久留米市立第七小学校
校長 伊藤 幸一

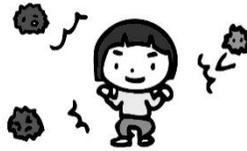
2月の健康目標 **健康な心で過ごそう**

先日、雪が降りましたね。ニュースで雪が降ると知った時は、無事に学校に行けるかが心配でした。学校に着くと、雪だるまを作っている子や空に向かって口を大きく開けて雪を食べようとしている子がいました。思わずくすくすと笑顔になり、キラキラ輝いている姿を見て、心が癒されました。何事も全力で楽しむのは大切なことです。まだまだ制限のある日常が続いていますが、その中でも小さな幸せや楽しさを見つけてほしいなと思いました。

「一月往ぬる、二月逃げる、三月去る」という言葉があります。1～3月まで年度末に向けてあっという間に過ぎ去っていきます。もうすぐやってくる春に向けて、一日一日を大切に、健康に気を付けて頑張ってください。

登校前の健康チェックをしよう!

- ①元気がありますか
- ②昨夜はぐっすり眠れていましたか
- ③顔色はいつもと同じですか
- ④食欲はありますか
- ⑤咳やのどの痛みはないですか
- ⑥下痢や便秘をしていませんか
- ⑦頭痛・腹痛はないですか
- ⑧熱やだるさはないですか



児童のみなさん

毎日検温をする習慣がついてきましたよね。保健室に来室した人も、自分の平熱や今日の体温を把握している人が増えてきたなと思います。学校に来る前に、上の①から⑧を確認しながら自分の体と相談してみてください。いつもの自分の体と少し違うなと思ったら、すぐにお家の人に相談しましょう。

保護者の皆様

いつも健康観察・検温等のご協力ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症の感染が拡大しています。子どもたちが安心して学校生活を過ごせるよう、引き続き丁寧な健康観察をお願いいたします。

※保健室来室児童のなかには、「昨日の夜からのどが痛くて…」「朝起きたときから頭が痛かった…」という人がいます。熱がなくても朝から体調が悪いときは無理に登校させず、ご家庭での静養をお願いします。

あなたのところ、元気ですか?

～いまの気持ちはどんな感じ?～



《自分の気持ちをあらわしてみよう!》

私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「おこっちゃダメ」「泣いちゃダメ」とがまんしすぎていないでしょうか。気持ちをおさえつけていると、体によく影響がでることもあります。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていると、上手にできるようになりますよ。

心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



こんな体の症状には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- イライラする
- 眠れない
- だるい
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



不安なこと、心配なことがあれば誰かに話してみてください。保健室にも気軽にきてくださいね。