

ほけんだより

令和8年 2月 9日
清瀬市立清瀬第七小学校
校長 吉田 有子
養護教諭



2月に入り、東京都では『乾燥注意報』が毎日発表されています。これは、「乾燥しすぎているから火事や、火の元に注意しよう。そして、感染症も流行しやすいから気をつけよう。」という意味です。校庭も乾燥で砂やほこりが舞い上がっています。手洗いうがいを念入りにして、乾燥やウイルスから自分の体をまもりましょう。



2月の保健目標 心と体の健康について考えよう

心と体はつながっています。心が落ち込んでいたり、悲しい気持ちになったりすると、体がだるくなったり、熱を出すなど本当に病気になることもあります。また、体のどこかが痛かったり、風邪をひいていてしんどかったりすると、心はやる気をなくしてしまうことがあります。心も体も元気になるために、前向きな気持ちを保ちたいですね。

鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えれば本当は福の神かもしれないよ。

たとえば…

自分の中の鬼	わがまま鬼 	あわてんぼう鬼 	おしゃべり鬼
	気持ちを はっきり言える神	行動 すばやい神	誰とでも 仲良し神
自分の中の福の神			



風邪ひきさんに 3STEP
オススメの

- 1 食欲がなくても **水分補給** だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は **体を温める**
- 3 **十分な睡眠**をとって 体を休ませる

花粉症さんに 3STEP
オススメの

- 1 帰宅時は玄関で服を **払い**、手洗いや洗顔で花粉を **洗い落とす**
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の **外出は避ける**
- 3 ツルツルした素材の服や **メガネ、マスクで花粉をつけない**



保健室でのひとこま

「先生～痛い。」ある女の子が来室しました。「肘と、膝と、あとこの辺りと、ここと・・・」たくさんあったので、「一番痛いところはどこなの？」と聞くと、「う～ん。どこだろう？そこまでではないような・・・」と迷う様子。「じゃあ、様子を見てしばらくたってからやっぱり痛かった所を教えてください。」と言うと、「うん！わかった！」といて教室に戻っていきました。そして、保健室に戻ることはなく・・・痛くなければそれで良かった！！

保護者のみなさまへ

気温が下がり空気が乾燥しています。インフルエンザ B 型が流行し、市内小中学校で学級閉鎖や学年閉鎖が相次いでいます。七小では集団流行は現時点で見られませんが、予防は必要です。咳や体調不良時にはマスクの着用をお勧めします。また、食事、睡眠の管理等、感染症対策のご協力をお願いいたします。

なお、インフルエンザは人から人に感染するため、出席停止となります。休む期間は「発症後五日、また解熱後二日を経過するまで。」医療機関に必ず出席停止期間を確認し、**登校届を提出**してください。登校届は学校 HP に載せてあります。ご協力お願いします。