

ほけんだより

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

養護教諭

令和5年 2月 2日



2月は暦の上では「立春」。春の始まりです。春の訪れを感じる名前ですが、冷たい空気が流れ込んでくことも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期です。暖かくして春が来るのを待ちましよう。



2月の保健目標 心と体について考えよう

できているかな？

やさしさのポイント

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
くへんではまるかな？



こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。
 この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？
症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️… 高頻度 😞… よくある 😐… ときどき 😊… まれに ※無症状の場合を除く

保護者の皆様へ

- ・インフルエンザの罹患報告が増えています。感染予防はコロナウイルスと同じです。感染予防を徹底し、規則正しい生活を心がけていただきますようお願いいたします。
- ・健康観察確認方法が変わって1カ月が経ちます。記入漏れ、記入間違い、観察表忘れが増えてきました。お子さん自身に書かせているご家庭は記入後の確認もお願いいたします。
- * 記入漏れや忘れが多いと登校時の健康観察が煩雑になり、お子さんの健康状態をきちんと確認しにくくなります。忘れないようご家庭で必ず毎朝確認・記入してから登校するようにしてください。ご協力よろしくお願いたします。**