

ほけんだより 2月

令和4年度
福島小学校
保健室

少しずつ暖かくなり始めたころ、鼻がムズムズしたら花粉症かもしれません。カゼなどの感染症にも気をつけたい時期ですが、どちらにも負けない体を作るポイントは同じです。「早ね早起き・バランスのよい食事・適度な運動」を心がけて、元気に過ごしましょう！

インフルエンザにかかったら

登校
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	解熱 (笑顔)	1日目 (笑顔+)	2日目 (笑顔+)	3日目 (笑顔+)	登校OK (校舎)	
発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	解熱 (笑顔)	1日目 (笑顔+)	2日目 (笑顔+)	登校OK (校舎)	
発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	発症 (悲しい顔)	解熱 (笑顔)	1日目 (笑顔+)	2日目 (笑顔+)	登校OK (校舎)

保護者の方へ
 昨年に比べると、インフルエンザが流行してきています。徳島県下でも感染者が増えてきている状況です。インフルエンザには出席停止期間があります。上の図を参考にしてください。また、感染症に関する治癒証明書のご提出は不要です。何かございましたら、学校へご連絡くださいますよう、お願いいたします。

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てはどうでしょう。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るのです。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！

花粉にも / 感染症にも / 負けない!

大切なのはやっぱり

食事・運動・睡眠

生活習慣の基本は、**食事・運動・睡眠**です。

健康にいい生活習慣では、体や心にとっていいことがあります。

食事



- ・じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られる
- ・元気に活動するエネルギーが作られる
- ・体の調子がよくなる
- ・だれかと一緒に食べると楽しかったり、笑顔になったり、心まで元気になれる

運動



- ・筋肉がつき骨も強くなることで、骨折などの大きなケガをすることが少なくなる
- ・肺や心臓が強くなったり、血液の流れがよくなったりする
- ・体を動かすことで、太りにくくなる
- ・少しあせをかくと気持ちがスッキリする

睡眠



- ・成長ホルモンが出やすくなり、体が大きく成長する
- ・病気に負けないように、抵抗する力が強くなる
- ・落ち着いた気持ちになり、イライラすることが少なくなる
- ・勉強やスポーツに集中することができ、やる気も出てくる