

# ほけんだより 2月号

津田小学校 保健室

年が明けてあっという間に1ヶ月が過ぎました。学校では、掃除を一生懸命にしている姿、登校中「おはようございます」と元気に挨拶をする姿をみることができ、先生はとても嬉しい気持ちになりました。

また、寒さに負けずこまめな手洗い、マスクの着用、換気など感染症対策をしっかりと頑張ってくれていますね。今年度も残りあと少し、良い行いを続け、元気に過ごせるようしましょう。

## 「かぜやインフルエンザの予防について」

1月は特に全国的にインフルエンザが流行していました。そこで、6年生の保健委員会が1月のTV朝会で「かぜやインフルエンザの予防について」お話をしました。これからも感染症対策を続けていきましょう。

★予防のあいことは・・・「きたえて」

- ① 規則正しい生活をしよう！
- ② 体力をつけよう！
- ③ 栄養バランスの良い食事！
- ④ 手洗いをしよう！

3学期がスタートし、保健室からみなさんの学校生活をみていると、手洗いや換気、体調がいつもより悪いなど感じた時には、マスクを着けるなど自分で予防している人もいました。しかし、体調に気をつけていてもインフルエンザやかぜになってしまうことはだれでもあります。保健室では「大丈夫？」「はやくよくなれよ」と優しく声をかけている人をたくさんみかけています。これからも体調が悪い友達や周りの人には、優しく声をかけてくださいね。

## あいさつっていいな

「起きてから、寝るまであいさつって何回あるだろう。」そんな疑問がきこえてきました。「おはようございます」「いただきます」「ありがとうございます」「おやすみなさい」数えると、たくさんありますね。あいさつをする時は、相手の心を思いながら優しい気持ちですると、自然と相手の心もあたたかくなります。

## あいさつにプラスしてみよう



## ふゆやす せいかつ 冬休み生活しゅうかんがんばり表

がんばり表をみると、規則正しい生活を心がけて過ごすことができた人が多くいました。成長期のみなさんは、規則正しい生活がとても大切で、続けることで、将来の健康にもつながります。

### みなさんの健康目標を紹介します！

- ・適度な運動をする
  - ・手洗い、うがい、消毒をする
  - ・食事管理をする
  - ・しっかり睡眠をとる
  - ・おかしを食べ過ぎない
  - ・気候にあった服装をする
  - ・目の体操をする
  - ・朝ご飯を食べる
  - ・かぜの時は、マスクをする
  - ・免疫力を高めるため、規則正しい生活をする
  - ・好き嫌いをしないで食べる
  - ・よくかんで食べる
  - ・スマートホンの時間を守る
  - ・清潔にする
- など

保護者の皆様、生活習慣がんばり表へのご協力ありがとうございました。本日子様に返却しております。今後も、子どもたちが元気に過ごせるようご協力のほどよろしく願いいたします。