

ほけんだより

ふんわり



ながくてしりつきたしょうがっこう ほけんしつ
長久手市立北小学校 保健室
れいわねんがつはっこう
令和7年2月発行



がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標



このころ けんこう
心の健康について
かんが
考えよう

みなさんの心は元気ですか？気になっていること、不安なことはありませんか？思わずため息が出たり、夜ぐっすり眠れなかったりするときは心がSOSを出しているのかもしれない。好きなテレビを見る、好きな音楽を聴く、運動をするなど自分なりの方法でリラックスできる時間がつくれるとよいですね。

とも
友だちを
たいせつ
大切に



とも
友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

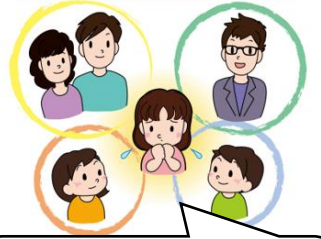
どんなに仲が良くても、笑っていても
心は傷ついているかもしれません。

とも たいせつ
友だちを大切に
するヒント

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

こまったとき
なやんだときは
ひと はな
人に話してみよう



そうだん
相談することを
あきらめないでね



てあらい うがいを
手洗い・うがいをする



ひとご
人混みを避ける

まだまだ
かんせんしょうよぼう
感染症予防
ひつよう
が必要です



マスクをする



きそくただいせい
規則正しい生活をする



やぶらの
中と外

ぶくそく
服装で上手に
ちようせつ
調節しよう

さむくうきかんそうふゆかぜ
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。
じぶんたいさく
自分でできる対策をしましょう。

ほけんいん
保健委員が、にこにこタイムや昼放課に、それぞ
れのクラスをまわり、きょうしつ
教室やろう下の窓が開いて
るか（かんき
換気をしているか）、てんけん
点検に行きます。休み
じかん
時間は、まど
窓やドアを5センチ以上開けて空気の入れ
かえをしましょう。

くうき
空気を
いれかえて
きぶん
気分をリフレッシュ！



ウイルス

ほごり

にさんたんそ
二酸化炭素
いやなにおい

2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう！



まちがいさがしのこたえは保健室の前にはってあるので見に来てね。

* おうちの方へ *

お願い事ばかりですが、
ご協力をお願いします



◎ 休日後の朝のお子様の健康観察について

休日明けの保健室には、休日中の疲れが原因と思われる体調不良の児童が来室することがあります。朝、ご自宅で注意深く健康観察(顔色や朝の支度の様子の観察、お子様の訴えの有無の確認、検温等)をしたうえで、元気に学校生活を送ることができるかどうかを確認し、送り出していただきますようお願いいたします。

◎ 学校に児童を迎えに来る際について

体調不良やけがにより、保護者の方にお迎えをお願いすることがあります。保健室でお子様が待機している場合も、来賓玄関のインターホンを鳴らし、迎えに来た旨をお伝えいただいた後、保健室までお越しください。

◎ 「学校におけるアレルギー疾患に関する対応について」を配付

1～5年生の保護者様に長久手市教育委員会より、文書が配付されますのでご確認ください。本校では、原則、以下にあてはまるお子様について、関係書類(医師が記入する『学校生活管理指導表(場合により文書料が必要)』など)の提出をお願いしています。

- アレルギー疾患の配慮や管理が必要で、特別な対応(エピペン所有など)を希望される場合
- 学校給食のアレルギー対応食やメニューの無配膳を希望する場合
- アレルギーが原因により、学校給食の成分表や献立一覧表の配付などの配慮を行う場合

また、この書類は昨年提出していただいているお子様にも、引き続き配慮や管理が必要な場合、原則、毎年提出していただくことになっています。ご協力をよろしくお願い申し上げます。