

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8年2月発行



がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

こころ けんこう
心の健康について
かんが
考えよう



きたしょう いんふる えんざりゅうこうちゅう
北小 インフルエンザ流行中！！



まだまだ、かぜ・インフルエンザの流行が続いています。自分でできる感染症対策を続けていきましょう。

- そと かえ 外から帰ったとき、食事の前は石けんで手洗いをする。
- へや かんき 部屋の換気をする。
- りゅうこうじ 流行時にはマスクをつけ、人混みをさける。
- えいよう すいみん 栄養や睡眠をしっかりとって体力をつける。



あさ お 朝起きて、「何かいつもと比べて体調が悪いな」と思うときは、お家の人に伝えましょう。
ねつ はか 熱を測り、学校に行くことができる体調かをお家の人ときちんと相談しましょう。

いか 怒りのコントロール

いろいろなおさまらなくて、大きな声を出したり、ものを乱暴に扱ったりしたことはありませんか？

だれ いや き も 誰でも嫌な気持ちになったり、怒ったりすることはあります。しかし、それを周りにぶつけるのはよくありません。自分なりの方法で「怒り」を上手にコントロールできるようになるとよいですね。

たとえば、こんな方法はどうでしょうか ↓。

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



「怒り」を上手にコントロールする方法

しんこきゅう
深呼吸する



ゆっくりいき ととの
息を整えるこ
とで緊張がやわらぐ

おとす けず
ゆっくり数を数える



じかん はんしやてき
時間をつくり反動的な
怒りの爆発を防げる

ば ほん
その場から離れる



きより せいせい
距離をおくことで冷静
さを取り戻せる

たの かんが
楽しいことを考える



いしき き か
意識を切り替えて怒り
の感情を弱められる

2枚の絵を見くらべて、**7つのまちがい**をさがそう！



まちがいがさぎ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 *

◎「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、文書がメール配信により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・薬持参など）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などを希望する場合

○ 調理実習や校外学習、学校行事等において、食事内容などに配慮を必要とする場合

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します。

◎「あいいうえお」が元気の源

毎日、子どもたちが明るく元気に登校できるように。ぜひご家庭で「あいいうえお」の実践をお願いします。

- あ→「ありがとう」（家族みんなで声をかけましょう）
- い→「いただきます」（朝食が一日の活動を支えます）
- う→運動（適度に体を動かすことが、お子様の体と心の成長につながります）
- え→笑顔（笑顔で過ごせば、お子様の心が安定します）
- お→「おやすみなさい」（早寝早起きがよい生活リズムを作ります）

