

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
長久手市立北小学校
ほけんしつ
保健室
れいわねん
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。

- 外から帰ったとき、食事の前は石けんで手洗いをする。
- 部屋の換気をする。
- 流行時にはマスクをつけ、人混みをさける。
- 栄養や睡眠をしっかりとって体力をつける。



あさお なに くら たいちょう わる おも うち ひと つた
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 がっこう い そうだん
熱を測り、学校に行くことができる体調かをお家の人にきちんと相談しましょう。

いか 怒りのコントロール

いらいらが収まらなくて、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 きもち おこ
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 ほうほう
例えば、こんな方法はどうでしょうか↓。

こまつたとき
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

深呼吸する

ゆっくり数を数える

その場から離れる

楽しいことを考える



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

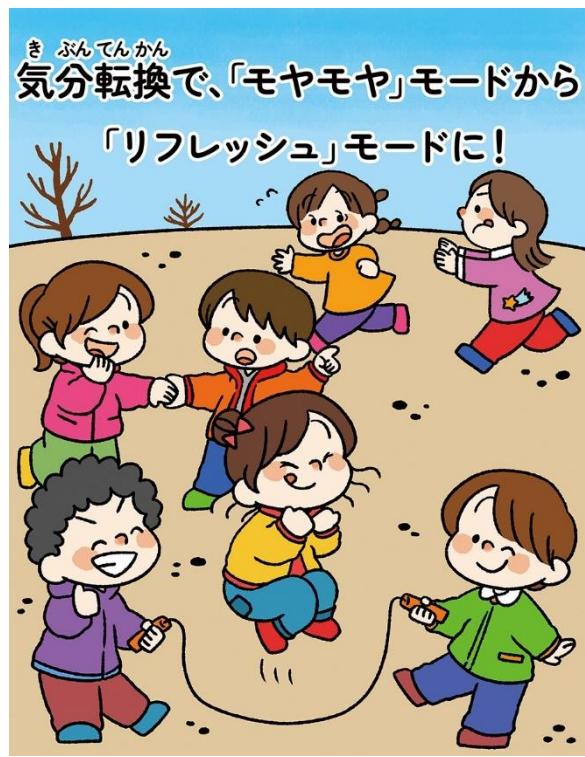


距離をおくことで冷静さを取り戻せる



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！



まちがいさがしのこたえは保健室のまえ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）

