

ほけんだより

2月



令和8年2月2日

吉岡小学校保健室



まだまだ寒い日が続きますが、2月は暦のうで「立春」をむかえ、「春がはじまる月」とされています。植物たちは、この寒さの中でも暖かくなれば芽を出せるように準備を始めています。

暖かくなるまでには、もう少し時間がかかりますが、みなさんも春にむけて元気な一歩がふみ出せるように準備をはじめましょう。

2月の保健目標

こころ けんこう
心を健康にすごそう

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



ほかほかの言葉づかい

だいじょうぶ?

いっしょにね

だいじょうぶだよ

どうぞ

ありがとう

またね

言って ほかほか

言われて ほかほか

他の人に言わない、しない。



自分が言われて嫌な言葉、嫌なことは

保健体育委員会が「けがの手当」について集会発表をしました

1月27日に保健体育委員会が「けがの手当」について発表をしました。保健室に来る時に伝えてほしいことと、吉岡小学校で多いけがの上位3つの手当について5・7・5で伝えました。

「いつどこで・なにをされていて・どうなった」を教えてください。
「すりきずは・みずであらって・ほけんしつ」
「はなちでた・かおはしたむき・こばなをつまむ」
「ぶついたら・ほけんしつにいった・すぐひやそう」



けがをしたら、あわてずにこの5・7・5や劇の様子を思い出してほしいです。困ったときや心配なときは周りの友達や大人に知らせてね。

先生たちの朝ごはんは ごはん？ パン？

保健体育委員会の活動で、先生の朝ごはん調べをしました。普段食べている朝ごはんとその朝ごはんのポイントを書いてもらって、掲示しています。いつもみんなに「早寝早起き朝ごはん！」と言っている先生たちはどんな朝ごはんを食べているのでしょうか。ぜひ、掲示を見て先生に話しかけてみてください。

2月25日（水）の学校保健委員会のテーマは「朝ごはん」です。5年生と保護者の方を対象にお話を聴きます。朝ごはんの大切さを知って、見直すきっかけになればいいなと思います。



保護者の方へ

- 市内では、インフルエンザB型が流行しているようです。手洗い・うがい・規則正しい生活の徹底をお願いします。
- 前髪が目にかかっている児童を見かけます。視力を守るために、前髪は切るか留めるかして、目にかからないように気にかけていただければと思います。