



2月

ほけんだより

令和8年2月
照沼小学校 保健室

2月3日は立春です。この日は春の始まりの一日目と言われます。これから、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。体調管理に十分気をつけて、元気に楽しく学校生活をすごしてください。

2月の保健目標

健康な心と体をつくろう

心のけんこう

言葉には、相手を元気づけたい、勇気づけたいする力があります

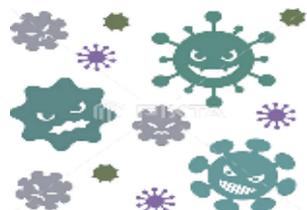
感謝の気持ちを伝えている
友達のよいところを見つけられる
言葉づかいに気をつけている
相手の方を見て話を聞いている
友達のがんばりを応援できる
自分からあいさつをしている
こまっている人に親切にしている
相手の気持ちをかんがえている



ありがとう。
〇〇が、上手だね。
がんばれ。
さすがだね。
大丈夫ですか。
いっしょに遊ぼう。
ごめんなさい。

インフルエンザにかからないように

- 外出後の手洗い・・・石けんによる手洗い、アルコール消毒液による消毒
- 適度な湿度の保持・・・適切な湿度50%から60%
- 十分な休養やバランスのとれた栄養摂取・・・体の免疫力と抵抗力を高める
- 人混みへの外出を控える・・・人混みは、不織布のマスクを着用
- 室内はこまめに換気する・・・対角線上にある窓をあける



《保護者の方へ》

- ・病院を受診してインフルエンザに罹患していた場合は、出席停止となります。学校に連絡をしてください。
- ・小学生の歯は、生え変わる時期の生えかけや生えたばかりの永久歯はむし歯になりやすいです。それは歯の表面が柔らかいため酸に溶けやすく、噛み合わせの関係で汚れも溜まりやすいからです。保護者の仕上げ磨きをお願いします。また、定期的に歯科医の受診をおすすめします。

今月のせいけつしらべ 2月10日(火)

- ・朝ごはんは、毎日食べていますか。
 - ・手や足の爪は切っていますか。
 - ・清潔なハンカチを身につけていますか。
 - ・食後歯みがきをしていますか。
- 日々の良い習慣を身につけさせてください

【スクールカウンセラー来校日】

- 2月26日(木) 9:00~16:00 (山崎先生)
 - 3月10日(火) 9:00~16:00 (山崎先生)
- *面談を希望される方は、木場または担任までお伝えください。

