

ほけんだより

2月号

一宮市立北方小学校 保健室
R 7. 2. 13

少しずつ暖かくなり「もうすぐ春かな?」と感じる頃、鼻がムズムズしたら花粉症かもしれません。また、新型コロナウイルス感染症・かぜ・インフルエンザがもっとも流行しやすい季節です。感染症に負けない体は、「手洗い・うがい・マスク」、「早寝・早起き・朝ごはん」「バランスのよい食事」「適度な運動」をこころがけてください。元気に過ごしましょう。換気・ゼロ密は、しっかりできていますか? もう一度、自分の取り組みができているか見直してみてください。そして、心の健康もたいてつです。おうちの人といっしょに保健だよりを読んでくれるとうれしいです。



心のカゼにも 気をつけて



心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気がでない など

心のカゼの原因

- ・友だちとけんかした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちが伝えられない
- ・習いごとがいそがしい
- ・勉強がむずかしい など

心のカゼの治療法

- ・だれかに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・絵を描く
- ・音楽を聴く
- ・楽しいと思うことをする
- ・のんびり過ごす時間をつくる など

できて
いるかな?

かたがたの
コミュニケーション

コミュニケーションを上手に繰り返す
OWNの力を活かして
コミュニケーションを上手に繰り返す



Iメッセージで

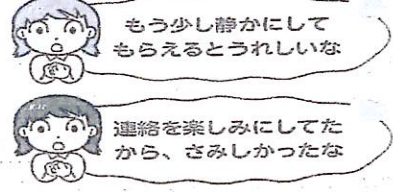
気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手責めず自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



Iメッセージ



保護者の方へ

感染症による出席停止について

かぜ・インフルエンザ、ノロウイルス等による感染症(胃腸炎など)、感染症がとくに活動的になる時期となりました。引き続き、予防に努めていただければ幸いです。

集団生活の場である学校では、主に感染症大を防ぐ目的で「学校感染症」が指定されており、原因による場所が確定した段階で基準をもとに学校長が出席停止となります(欠席扱いにはなりません)。例えば、インフルエンザと感染性胃腸炎は以下のような基準があります。

インフルエンザ…発症後5日、かつ解熱後2日が経過するまで
感染性胃腸炎…腹痛が感染の恐れがないと認めるまで

重症化を防ぐうえでも、「早期受診」と「医師の指示に従うこと」がポイントです。朝の健康観察でお子さんの不調が認められた場合は無理に登校させず、学校にご連絡のうえ、受診・休養を優先していただければと思います。

コミュニケーション...



花粉症魔人の 攻撃を防げ!

花粉をあたりにまき散らす、花粉症魔人がやってきた。
対策をして、花粉症魔人の攻撃から身を守ろう。
対策を全て通って花粉症魔人のところまで
行ってね。同じ対策を2回は通れないよ。



花粉症って?

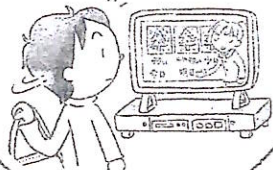
人の体は花粉が中に入ると、
外に出そうとするよ。
それが必要以上に起こるのが、
花粉症だよ。鼻水やくしゃみが出る、
鼻づまり、目がかゆくなるなどの
症状があるよ。

スタート

マスク・メガネをする



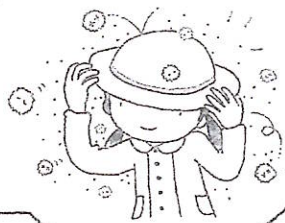
天気予報で
花粉の量をチェックする



つるつるした
素材の服を着る



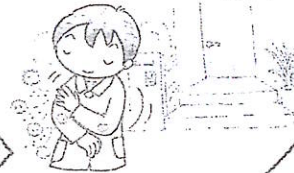
帽子をかぶる



手洗い・うがいをする



家に入る前に
花粉を払い落とす



洗顔する



ゴール



花粉症対策

3つのポイント

- 👉 体や衣服につけない
- 👉 家の中に持ち込まない
- 👉 体の中に入れない