

ほけんだより 2月

令和2年2月3日
文京区立昭和小学校
校長 杉本 謙
保健室 岡 佳都

ほけんしゅうかい 保健集会がありました！

1月の保健集会では、保健委員会の皆さんが「インフルエンザ予防」をテーマに劇とクイズの発表をしました。手洗い・うがいをしたり、生活リズムを整えたりして、インフルエンザや風邪に負けない体をつくっていきましょう。下のクイズは、集会のおさらいです。

第1問

毎年インフルエンザに感染する人は約何人いるでしょう？

1. 50万人
2. 70万人
3. 100万人

第2問

インフルエンザの予防食は何でしょう？

1. こまつな
2. きゅうり
3. まつたけ

最終問題

インフルエンザの予防としてまちがっていることは何でしょう？

1. うがい、手洗い
2. ハミガキをしない
3. バランスよく食べる

インフルエンザを防ぐ
ためにできること

1. バランスの良い食事
2. はやね・はやおき
3. てあらい・うがい

乙…第3問 1…第2問 8…第1問 2…第1問

☆ 感染症情報 ☆

本校でもインフルエンザが流行しています。週明けの1月27日から欠席者が増え、5年2組では31日に学級閉鎖の措置をとりました。ご家庭でも、感染予防対策のご協力をお願いいたします。また、登校前調子が悪く、検温で37.5度以上または平熱より1度以上高いときは、無理に登校させずご家庭で様子を見ていただくようお願いいたします。

なお、その他の感染症としては、溶連菌感染症や水ぼうそうなどが出ました。

2月のほけんのめあて

心の健康について考えましょう



あなたの **ココロ** は **元気**ですか？



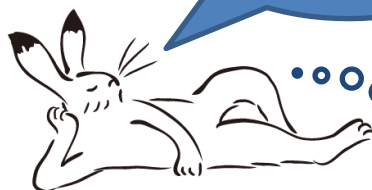
わたしたちの体が風邪をひくように、ココロも風邪をひくことがあります。悲しいことや、腹がたつことがあると、ココロも疲れたり、ぐあいが悪くなったりするのです。でもそれは、めずらしいことでも、おかしいことでもありません。「ココロの風邪」は、誰にでもあることです。

ココロの風邪をひいたときは…

- 自分の好きなことや楽しいことをする
- ひとやすみ・ひとねむりする
- おもいっきり遊ぶ

など

「これならできる！」
と思った方法を
ためて
試してみよう！



先生は、よく
ひとねむります。

病気ではないけれど、なんとなく体調がよくない...それは、ココロに原因があるかもしれません。うまく気持ちを切りかえたり、心配事が解決したりして、ココロが元気になってくれば、体も軽くなります。

つらいとき、苦しいとき、担任の先生やS・Cの先生はもちろん、保健の先生でよければ、お話ししてくださいね。一緒に解決していきましょう！



なおしたい自分？

じぶん

いいかげん？

→おおらか！



気が弱い？

→相手を大切にする！



さわがしい？

→元気がいい！



おこりっぽい？

→情熱的！



せっかち？

→積極的・活動的！



つめたい？

→落ちつきがある！



みかたか
見方を変えてみよう！