

# ほけんだより 2月

令和6年2月1日  
 小金井市立前原小学校  
 校長 小柳 政憲  
 養護教諭 山本 桃

2月になりました。2月は暦の上では「立春」をむかえ、春が始まる月とされています。しかし、まだまだ寒い時期なので運動・睡眠・食事をしっかりと、寒さに負けないようにしましょう。そして、少しずつ新年度の準備も始めましょう。

2月の保健目標

**教室の空気をきれいにしよう!!**



## 節分「福は内、鬼は外!!」

病気はもちろんのこと、心にこっそり隠れているかもしれない悪い鬼も、一緒に追いはらいたいですね。

心の鬼を追い払おう

2月3日は節分です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。



たとえば、

- 好き嫌いの鬼
- 忘れ物鬼
- 夜ふかし鬼
- いじわる鬼
- なまけもの鬼
- 勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にある鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

## なやみやイライラがあるときは？

毎日の生活の中で、楽しいことだけではなく、不安になったり、なやんだりすることが出てきます。不安やなやみを軽くして、自分がリラックスできる方法を考え、ためてみましょう。

### なやみや不安を軽くする方法の例



- 運動をする
- 友達と遊ぶ



- 休養をとる (すいみんをとる)



- 音楽をきく



- 周りの人に相談する

ものや人に当たっては いけません



## て あら かんせんしょうよほう きほん 手洗いは感染症予防の基本です。

ひ つづ しんがた  
引き続き、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・溶連菌感染症・感染性胃腸炎・  
アデノウイルス感染症等の、感染症の流行が続いています。感染症予防の基本は手洗い  
です。そと かえ かい ちのち せいけつ  
外から帰ってきた後、トイレの後、掃除の後、休み時間の後等、丁寧な手洗いをし  
ましょう。まいにち せいにち せいのち せいのち  
毎日、清潔なハンカチをもってくるのも忘れずに！！

みんなの健康……



寒い日が続きますが、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？ポケットに手を入れていると、転びそうになったときに、とっさに手が出ず大きなけがにつながります。  
寒い日は、手袋をしましょう。



保護者の皆様



### インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の登校許可証明書について

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、出席停止扱いになります。

インフルエンザについては「発症した後5日後を経過し、かつ、解熱した後2日を経過した」場合に、新型コロナウイルス感染症については「発症した後5日後を経過し、かつ、解熱した後2日を経過した」場合に、『欠席・再登校届』を保護者が記入し、持参の上、登校をお願いします。（用紙を記入するために受診する必要はありません。）用紙は学校HPからダウンロードできます。紙でもお渡ししますのでお声がけください。その他の感染症は、複写様式の『登校許可証』をお渡ししますので、医療機関にて記入いただいた後、学校に提出してください。

引き続き、登校前の検温と、丁寧な健康観察をお願いいたします。お子さんに少しでもいつもと違う様子がある場合は登校せず、お家で様子を見てください。学校で体調不良を訴えた場合は、すぐにお迎えをお願いいたします。ご協力をお願いいたします。