

ほけんたより 2月

令和7年1月31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!!」

節分の日は「福は内、鬼は外!!」と大きな声で言って豆まきをします。そして、自分の年の数だけ豆を食べます。すると、これから一年病気にならないといわれています。

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。

心って、どこにあるの？



うれしい、悲しい、はすかしい、イライラする、グツとがまんする、周りの人を思いやる……。このような心を生みだしているのは「脳」です。心は脳にあるですよ。

悩みが生まれたときどうしますか？努力することも大切ですが、一人で解決できないときは他の人の助けをかりることも考えましょう。違う意見を聞くと違う解決法が見つかるかもしれません。

自分で努力し
解決する



おうちの人や
先生、友達に
相談する



大切な生活習慣

バランスのいい

食事



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な

運動



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な

睡眠



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでてきます

寒い日が続いています。寒いからといって、ポケットに手を入れて歩くと、転んだときに手を地面につくことができず、けがをしまいます!! 寒い日は、手袋をしましょう。



てあら かんせんしょうよぼう きほん 手洗いは感染症予防の基本です。

らゆ しんがた
冬は、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・ようれんきんかんせんしょう かんせんせい い ちようえんなど
の、かんせんしょう りゆうこう
感染症が流行します。かんせんしょうよぼう きほん てあら
感染症予防の基本は手洗いです。そと かえ
外から帰ってきた後、トイレのあと そうじ あと やす しかん あとなど ていぬい てあら
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 せいけつ
毎日、清潔なハンカチをもってくるのも忘れずにしましょう！！

冬は感染症の予防に……



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欠席・再登校届について

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、症状が軽快した後1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。

その他の感染症(溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症・感染性胃腸炎等)は、複写様式の『登校許可証』を、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。(複写様式の「登校許可証明書」は小金井医師会に加入している医療機関に置いてあります。) 証明書の発行については、小金井医師会に加入している医療機関では文書料はかかりません。

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。お子さんに風邪症状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。