



がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標
みまわりの回りをきれいにしよう。



ふゆやすみがあわり、しばらくたちましたがみなさん体調はどうでしょうか。中には少しつかれがたまっている人もいられるかもしれません。休める時にはゆっくりと休んで、自分を大切にしましょう。

とくに2月は1年のうちでもっともさむく、インフルエンザなどの感染症がはやりやすい時期です。基本的な手洗い・消毒などをこころがけて、みんなで元気に過ごしましょう。

また、1月には全クラスで発育測定を行いました。みなさん自分の身長や体重はどうでしたか？健康カードが配られたら、自分の成長をかくにんしてみてください。

☆ぐっすりねむろう！「すいみん」のパワー

みなさんは、夜しっかりとねむれていますか？夜ふかしをしている人はいないでしょうか。元気にすごすために「すいみん」はとても大切です。しっかりとねむることで、体が元気になります。さむさのきびしい冬でも、ぐっすりねむるためのポイントをチェックしておきましょう。

さむ ふゆ ねむ 寒い冬もぐっすり眠るために...



ねまえ
寝る前に
布団を
あたためておく



ねへや
寝る部屋を
加湿する



ゆ
お湯に
ゆっくりつかる



せいけつで、
あせすそさい
汗を吸う素材の
パジャマを着る

☆た 食べてけんこう！大豆のちから

2月3日は「節分」です。節分では、「豆まき」をしたり、「豆」を年の数だけ（または1つ多めに）食べると体がじょうぶになり、かぜをひかないと言われています。その豆によく使われているのが、「大豆」です。大豆には体に良いえいようがたくさんあります。ぜひ、節分の日に食べてみてください。

大豆のえいよう！
◎たんぱく質 ◎しょくもつせんい
◎カルシウム ◎てつぶん ◎ビタミンE・B1



☆リフレッシュ方法について

みなさんは、自分のリラックス方法がありますか。毎日、勉強や習い事、色々なことをがんばっているとつかれてしまうこともありますよね。それはとても自然なことです。そんな時に、気持ちのリラックス方法があると元気にすごすことができます。休むことは、がんばることと同じくらい大切です。ぜひ自分の好きなことや、リラックス方法はなにか考えてみましょう。

ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

「すっきりした〜！」



ぐっすり十分な睡眠

「ここちいい〜！」



ぬるめの湯船につかる

「たのし〜！」



趣味の時間を大切に

「おいし〜！」



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

*****保護者のみなさまへ*****

◎健康カードについて

健康カードを配布しました。お子さまの身長・体重を確認し、**押印をした上で返却をお願いします。**カードは6年間使用する大切なものなので、紛失などにご注意ください。

また、身長・体重を確認される際には、ぜひ開いて左側の「**成長曲線**」をご記入ください。記入方法は、健康カードの裏面に記載があります。この成長曲線を使うことで、お子さまの成長についてさらに詳しく知ることができます。成長には個人差があるため心配をしすぎることはありませんが、もし曲線から大きく外れている・急激な変化があるなど、気になることがありましたら保健室やかかりつけ医へご相談ください。

◎第2回学校保健委員会について

2月13日（火）に第2回学校保健委員会を開催いたします。参加申し込みをしてくださった保護者のみなさま、ありがとうございました。実りある時間になるよう、準備を進めて参りたいと思います。

（今回のテーマは【よい睡眠】です。）

◎健康管理について

冬休み明けから、体調不良などによる欠席が増えてきています。冬はインフルエンザなど、色々な感染症が流行しやすい時期です。学校の方でも手洗い・消毒など基本的な感染症対策を行ってまいりますので、今一度ご家庭でも健康管理をよろしくお願いいたします。以下、現時点での出席停止期間になりますのでご確認ください。

〈インフルエンザ感染での出席停止期間〉

発症した後5日間経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。

※どちらも発症した日は0日とします。

〈新型コロナウイルス感染症での出席停止期間〉

発症した後5日間経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

※どちらも発症した日は0日とします。

〈溶連菌感染症での出席停止期間〉

抗菌薬による治療開始後24時間以降。

