



ほけんだより 2月

令和5年2月7日
志木市立宗岡小学校
校長 小木曾 久美子
養護教諭 松本 美菜

2月に入り、ますます寒さが厳しくなってきました。しかし、寒い中でも休み時間に外で遊んでいる子の姿がたくさん見られて、松本先生はとても嬉しく思っています。2月も元気に過ごせるよう、早寝早起き・ていねいな手洗い・三食しっかり食することを続けていきましょう！

運動すると、いいことがいっぱいあるよ！



病気に負けない
体力がつく



夜しっかり眠れて
毎日気分もすっきり



疲れにくい
からだになる



肥満や生活習慣病の
予防になる

できるかな？

こころの + 応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当が必要なとき



受け入れてもらえなかったとき



悩みが頭からはなれないとき



自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき

手当

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした!」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「一ーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。
自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

＼こんにちは！ぼくたちパトロール隊です👮🚗／

最近、廊下や階段を走っているときに転んで、けがをして保健室に来る人が何人かいます。そこで、保健委員会
 のみんなに、「宗岡小学校のみんながけがをせず、毎日元気で安全に学校生活を送るために、何かできることは
 ないですか？」と聞いたところ、「みんなが廊下や階段を歩いて移動できるように、パトロールをして見守ろう」
 という意見が出ました！これからは、25分休みと昼休みに、みんなが廊下や階段の右側を正しく歩いているか、
 パトロール隊が見回りをします。宗岡小学校のみんなが毎日元気で安全に過ごすために、みなさんのご協力を
 お願いします！



パトカーやパトランプも頑張って作りました♪

宗岡小学校のみんなの安全を守ります！

保護者の方へ

毎日の健康観察やマスクの着用など、感染対策にご協力頂きありがとうございます。新型コロナウイルスやインフルエンザだけでなく、胃腸炎の流行も心配される時期です。「気持ちが悪い」「お腹が痛い」「下痢便が出る」など、心配な症状があるときはご家庭でゆっくりと休養させたり、病院を受診したりするようお願いいたします。また、吐しゃ物の処理等をするときは以下のような感染対策を行い、家庭内での感染を防いでください。



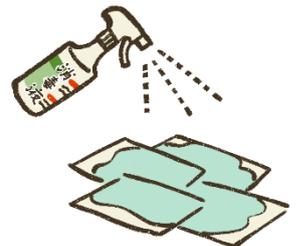
マスク・手袋着用



換気



ペーパータオル等で吐しゃ物を覆う



まんべんなく消毒液をかける
 (↑アルコールではなく、塩素系の消毒液を使う)



外側から内側へ集める



もう一度消毒液をかけて拭き取る



ゴミは全てまとめて消毒して捨てる



ハンドソープで念入りに手を洗う
 (タオルの共用✖)