

れいわ おん がつ にち
令和6年2月15日

ほけんだより

がつごう
2月号

おうめしりつだいいちしょうがっこう
青梅市立第一小学校

ようごきょうゆ
養護教諭

じどうのみなさんへ

心のけんこうをかんがえよう

「^{からだ}体がけんこう」「^{こころ}心がけんこう」とはどのようなときでしょうか？

^{こころ}心がけんこうなとき

- ①「^{たの}楽しい」「^{かん}うれしい」と感じる
- ②えがおになる
- ③「^{かん}おなかですいた」と感じる
- ④「^{とも}お友だちや^{せんせい}かぞく・先生と、^あ会いたい！^{おも}話したい！」と思う
- ⑤^{よる}夜になるとねむくなり、ぐっすりねむることができる

^{こころ}心がけんこうではないとき

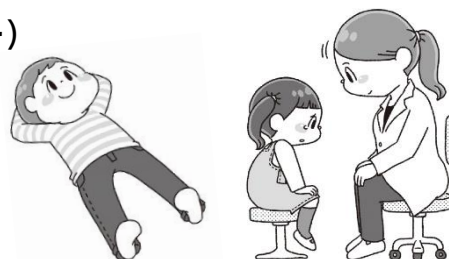
- ①「^{かな}かなしい」「^{さび}さびしい」と感じる
- ②なみだがでてくる
- ③「^たなにも^{おも}食べたくない」と思う
- ④「^あだれにも^{おも}会いたくない」と思う
- ⑤^{よなか}なかなかねむれず、^め夜中に目がさめる



^{からだ}体のきずはみえますが、^{こころ}心のきずはみえません。見えなからこそ、^{じぶん}自分の^{こころ}心も^{ほか}他の^{ひと}人の心も、^{たいせつ}大切にしなければいけません。「^{こころ}心がけんこうじゃないな」と思ったときは、^{つぎ}次の^{ほうほう}方法をためしてみてください。

①^{おとな}大人にそうだんする(おうちの^{ひと}人・先生・^{せんせい}スクールカウンセラー)

- ②^{とも}なにもかんがえずにほーっとする
- ③^{とも}お友だちとはなす
- ④^{そと}そとであそぶ
- ⑤^{ひとり}ひとりであそぶ
- ⑥^{しんこきゅう}しんこきゅうをする
- ⑦^{ひな}ひなたぼっこや^{おさんぽ}おさんぽをする などなど



ここに
いるのは……

ドアノブ

^{かわ}つり革

手すり

^{べん}便座

^{すいせん}トイレの水洗レバー

^{じゃくち}蛇口

タッチパネル



たくさんの^{ひと}人が
されるものだよ

さわった後は
^あ石けん^てで手を洗い、
^{あら}ウイルスを落としましょう



みんなはどこかな？

先週の給食では、バレンタインこんだてがでてきましたね。「女の子が男の子にチョコレートをあげる日」として有名なバレンタインデーですが、性別は、「男」と「女」だけなのではないでしょうか？

性別はグラデーションです。下の図を見て考えてみてください。



男

女

自分が、一番左だと思える人もいれば、真ん中だと思える人もいますし、真ん中と一番右の間くらいだと思える人もいるかもしれません。それを決められない人も決めたくない人もいます。性別はみんなちがいます。みんなちがってみんないい。「男女なかよく」だけでなく「みんななかよく」できたらいいですね。

保護者のみなさまへ

出席停止について

インフルエンザ、コロナウイルス、溶連菌、胃腸炎など、校内ではあらゆる感染症がみられています。出席停止の対象となる感染症に罹患した場合には、報告書のご提出をお願いしております。一小のホームページから用紙のデータをダウンロードしていただくか、保健室から担任を通じて用紙を配布いたしますので、保護者の方が記入し、担任にご提出ください。報告書には、受診した医療機関名を記載する欄がございますので、診断・指示を受けた医療機関もしくは「検査キットで陽性」になった、という旨をご記入ください。



花粉症について

感染症も流行っていますが、暖かい日は、鼻がむずむずしたり、眼がかゆくなったりと、花粉症の始まりを感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。花粉症が悪化すると頭痛や喉の痛みにも繋がります。自然豊かな青梅は飛散時期も早く、飛散量も多いです。お子様も保護者の方も、早めの対策をおすすめします。

花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1～2週間前には治療を始めましょう