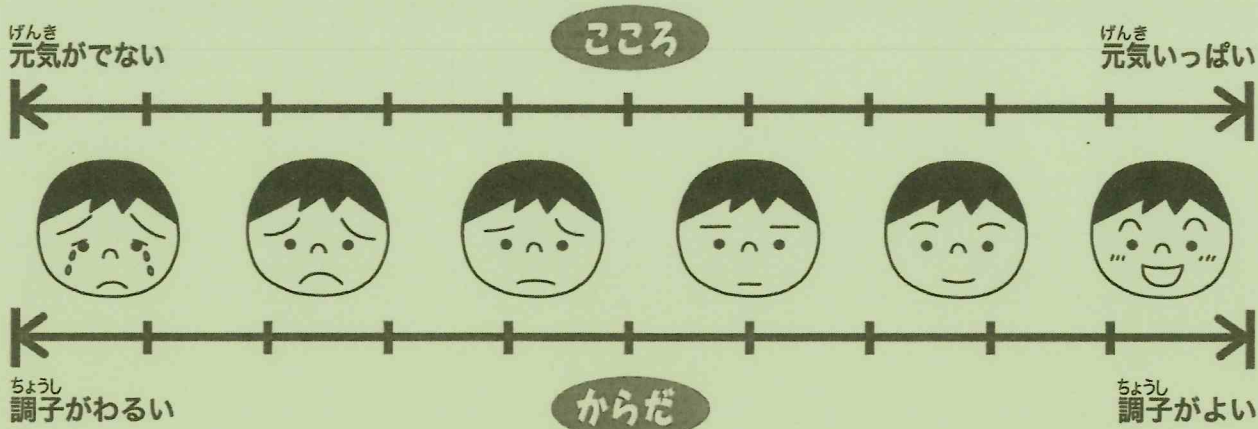


亥亥(イイ) 1年にしましょう☆

2019年が始まりました。1年とはあっという間ですね。みなさんの今年の目標はなんですか？目標があると色々なことを前向きになれますよね。今年1年間、みなさんが健康で元気いっぱいの亥亥(亥とは、イノシシのこと★)年になりますように…

ココロとからだの状態をチェックしてみよう!

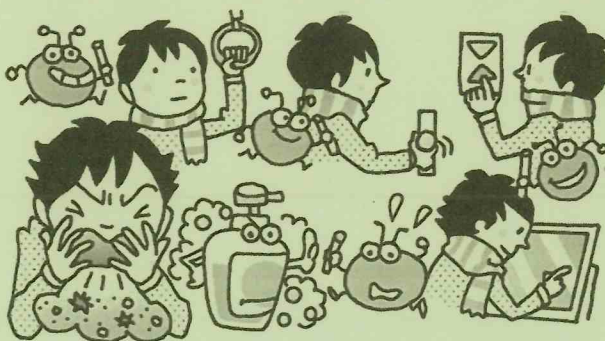
いま、あなたはどんな感じか、目もりの当てはまる位置に○印をつけてください。



『心』って、とても大切で、とてもむずかしいもの。『心』が健康でいなければ、体も健康ではなくなってしまうことがあります。ここで重要なのは、自分の心を見つめる時間をもつこと。「なんとなく心の元気がでないなあ。どうしてだろう?・・・何か気になることがあるからだ。」と、自分の心を見つめると、心が元気がでない原因に気づけます。原因がわかれば、どうしていったらいいのかわかることができます。自分だけで解決する方法を見つけることができるかもしれませんが、ひとりで悩むより誰かに話をした方がよい方法が見つかったり、すぐに解決したりすることができますよ。もし答えが見つからなくても、誰かに話すことで自然と気持ちや軽くなったりします。家族や友達、先生など沢山のひとたちにかこまれて、みなさんは生活しています。だからひとりで悩むなんてさみしいことはいりません。保健室もみなさんにとってココロがホッとするような、心も健康になるような場所になればいいなあ・・・していきたいなあ・・・と思っています。

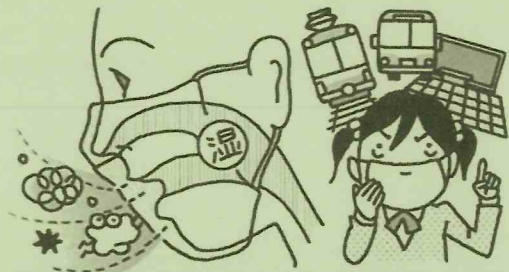


ついに…インフルエンザが流行しはじめました!



キミのきづかないばしょにウイルスはひそんでいるよ…
ヒヒヒヒ…

1月に入ってから急に気温が下がりました。空気も乾燥しています。インフルエンザは寒いことと乾燥が大好きです。かせ・インフルエンザにならないように、しっかりと予防のための行動を自分でとっていけるようにしましょう。インフルエンザは、赤ちゃんや高齢の方には、命にもかかわる感染症です。
「自分の健康を守ることは、みんなの健康を守ること!」そんなふうに考えながら、これからの季節、しっかりと予防をしていってほしいと思います。



- かけるとき(習い事なども)…マスクでウイルスシャットアウト!もちろん・・・
- こまめなうがい・てあらいも、かならずしましょう!
- ひとにいわれてするのではなく、自分からすすんでできるとすばらしいです!

週末はからだを休めることが1番大切です。体の調子が悪いとインフルエンザにもかかりやすくなってしまいます。はやくねて、体調を整えましょう。お部屋の湿度はどれくらいが知っていますか?ウイルスは湿度が大キライ。湿度が50%以上あるとベストです!



保護者の方へ 保健室からお願い

- ① マスクを必ずランドセルの中に…
体調不良・全校集会・増加や学級内でインフルエンザの発生があった場合にはマスク着用を行っています。急に必要になることがありますので必ず数枚、ランドセルの中に入れておいてください。
- ② うがい・水分補給のための水筒(緑茶)の持参を…
水筒には必ず名前を書いてください。水筒持参の期間は3月19日までです。
- ③ マスクの着用をお願いします!
欠席の様子を見ていると、月・火の欠席が多く、週末の外出で体調を崩している傾向があります。体調不良に気付かず登校している児童もいることが考えられるので、予防のためのマスク着用をしていただきたいと思います。

