ほけんだより 2月

No.１１
令和６年２月１日
瑞穂小学校　保健室

寒い日が続いていますね。朝は氷がはったり、道路が凍ったりする時季です。気をつけて登校してください。さて、みなさん下着を着ていますか？下着を着ると汗をすいとってくれるだけではなく、保温効果もあります。寒さ対策をしっかりして元気にすごしましょう。

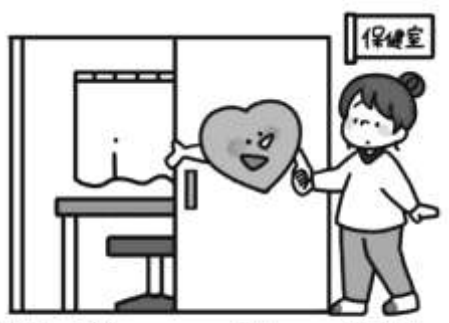
2月の保健目標

かぜやインフルエンザにかからないようにしよう。

2月の保健行事予定

5日（月）１０：30～
空気・照度検査

スクールカウンセラー
先生
2月の来校予定　6日（火）　２０日（火）
相談したいことがある人は、担任の先生か保健室の　　先生にお願いしてください。



心が疲れたら 誰かに相談を

１月２３日（火）思春期講演会を開催しました

助産師の　　先生を講師にお招きし、５・６年児童を対象に思春期講演会をおこないました。

川島先生のお話では、「生まれてきたこと、今生きていることが 100 点満点」「自分の命も、相手の命も宝物」であることを教えていただきました。

また、「生まれてきてくれて本当にありがとう。みんな一人一人が『自分で決めて生まれてきた「命」』を守り育てられるように、応援しています。」というメッセージをいただきました。

保護者の方へは、「子どもたちは学校でたくさんのことを学んでいます。保護者の方も学校へ来て、子どもと同じことを学んで、ご家庭で『あの時あんな話をしていたよね。』『あの先生が言っていたよね。』と話し合っていただけるといいですね。」とおっしゃっていました。

またこのような機会がありましたら、ぜひご参加ください。

インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しやすい時期です。

学校感染症にかかってしまった場合、出席停止となります。治癒して登校する際に、登校許可書の提出が必要となります。

登校許可書は、瑞穂小学校のＨＰからダウンロードすることもできます。

瑞穂小学校ＨＰ「わくわく保健室から」の「登校許可書」をクリックしてください。

学校感染症にかかった場合は、必ず学校へご連絡をお願いします。

覚えよう!! やってみよう!! 寒い季節の健康生活術

部屋の中でも外でも、
寒さに合わせた衣服の調節

外から帰ってきたときは、石けん
であわあわ手洗い、感染予防

換気しよう、家でも学校でも！
部屋の空気が汚れる前に

予防の基本は手洗い。ウイルス
を体内に入れないことが大切

手洗いは食事の前、
トイレの後は特に念入りに

感染したら安静にして休む。
下痢や嘔吐の後は水分補給を

ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと

回復後も2週間程度、便などに
ウイルスが出る→しっかり手洗い

教室などで嘔吐があったら、
すぐに先生に連絡→処理・消毒

汚染された二枚貝などからも感
染。十分加熱されたものを食べる