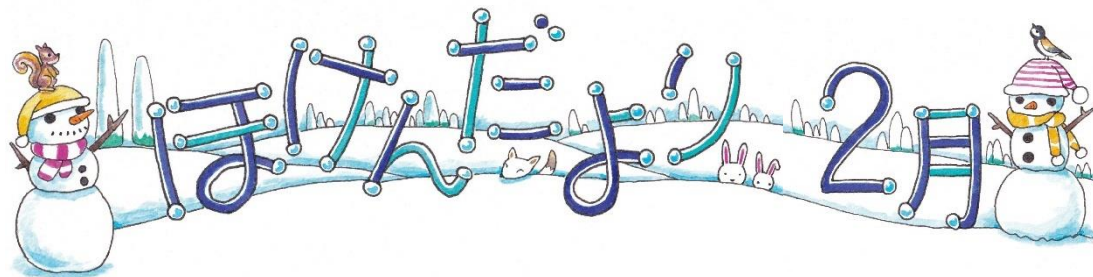


＊家の人といっしょに読みましょう＊



令和8年2月2日
新宿区立愛日小学校
保健室

心の健康で、気になることはありませんか。なにか不安や心配があって、思わずため息をついたりぐっすり眠れなかったりしたら、それはあなたの心がSOSを出しているのかも。

悩んだりやる気が出なかったりすることは誰にでもあります。ささいなことにイラッしたり、泣きなくなったりすることもあるかもしれません。

でもそれは、自然なことです。まずは、そういう気持ちになっている自分を受け止めましょう。そして少しでも心が軽くなるように、友達や家族と話したり、好きな音楽を聴いたり、たっぷり眠ったり、好きなものを食べたりして、自分なりのリラックス方法を試してみましょう。

自分の心と体の健康を守るのは、自分自身です。自分を大切にして、毎日を過ごしてください。

が つ か え が お ひ

2月5日は笑顔の日

「笑う」ことは、からだにとっていいことがたくさんあります♪



免疫力アップ



記憶力アップ



ストレスが
やわらぐ



幸せを感じる



コミュニケーションが
スムーズになる

3学期 発達測定結果 学年別身長・体重の平均

	男子		女子	
	身長 (cm)	体重 (kg)	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	121.5	23.2	121.3	23.5
2年	130.2	29.2	128.4	27.2
3年	130.9	29.3	133.0	29.8
4年	140.2	36.2	138.0	32.4
5年	145.6	38.9	147.9	38.6
6年	153.4	46.4	153.7	45.6

※欠席者を除く

○最近の保健室の様子

腹痛・下痢や発熱による欠席者・早退者が増えています。

感染症では、インフルエンザB、胃腸炎、溶連菌、水痘が報告されました。

区内では、インフルエンザBによる学級閉鎖・学年閉鎖も出ているようです。引き続き、ご家庭でも手洗い・朝の健康観察にご協力いただき、少しでも体調が優れない場合には無理をせず、ご家庭で休養するようお願い致します。

○感染症対策をテーマに保健委員会でポスターを作成しました

2学期の委員会活動として、感染症予防に関するポスターを作成しました。掲示場所は、自分たちで決め、かぜや感染症からからだを守るために、手洗い・マスクの着用・予防接種等の大切さを啓発しました。学校公開や3月保護者会の際に、ご覧いただけると幸いです。



子どもの手洗い習慣化作戦

ポイントは楽しく☆

感染症予防の基本である手洗い。冬は特に徹底したい時期ですが、子どもに習慣づけさせるのは難しいもの。そこで、おうちでも是非挑戦してみていただきたいポイントがあります。

① 子ども目線の環境づくり
蛇口が高い位置にある場合は踏み台を置いてあげて、ハンドソープは子どもの手の届きやすい位置に。

② 一緒に手洗いをする
「わからない」ことにはなかなか積極的になれません。おうちの方や兄弟も一緒だとまねをして手洗いができます。

③ できたらほめる
大人にとっては当たり前でも、子どもにとっては挑戦です。たくさんほめて、成功体験にしてあげてください。