ほけんだより２月

R6．２．１
新宿区立愛日小学校
保健室

２月は「梅見月」「雪消月」「木芽月」と表現されます。これは春が近づいてきたことを表しています。また２月４日の「立春」と、暦の上では２月はもう春ですが、実際には、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザ等が現在流行しているので、こまめにうがいや手洗いをしたり、下着やあたたかい靴下など防寒対策をしたりしていきましょう。特に３つの首（首回り、手首、足首）を温めるのがおすすめです。

毎日規則正しい生活を送り、体力や免疫力を高めて、毎日を元気に過ごしていきましょう。

２月の保健目標　心の健康を考えよう

「ふわふわ言葉」と「チクチク言葉」という言葉を聞いたことはありますか？

ふわふわ言葉

※言われて嬉しくなったり、元気が出たりする言葉

「おはよう」　「すごいね」
「よろしくね」「だいじょうぶ？」
「ありがとう」等

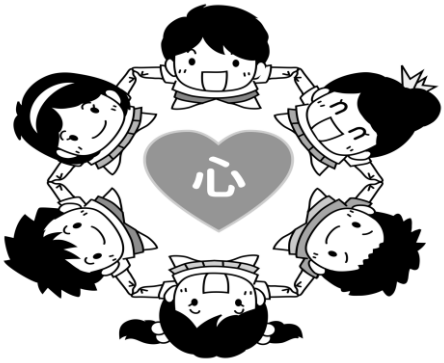
チクチク言葉

※言われるといやな言葉。心を傷つけてしまう。

「ばか」「うざい」「きもい」
「最低」「あっちへ行け」等

毎日生活していると、頑張っている時や辛いことがあり、心の元気がなくなってしまう出来事があります。そんな時、周りの人からのおはよう・だいじょうぶ？等の「ふわふわ言葉」を聞くとあたたかい気持ちになりますね。みなさんの何気ない、「ふわふわ言葉」が周りの人の心の元気に繋がります。

逆に、「チクチク言葉」を言われてしまい、イライラしたりムッとしたり、悲しい気持ちになってしまうことがあります。日常的に「チクチク言葉」が口癖になっている人はいませんか？それでは相手を傷つけてしまい、また「いつもチクチク言葉を言われているから」と自分も「チクチク言葉」を言われ返されてしまう事もあります。言葉ひとつで自分や相手の気持ちが変わります。「ふわふわ言葉」を使うように意識してお話ししてみましょう。

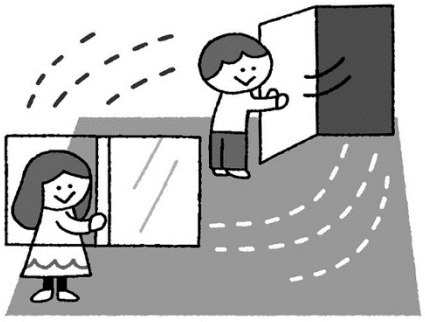


もし、「チクチク言葉」を使っている人がいたら、「それはチクチク言葉だよー！」と教えてあげてください。不思議なもので、「ふわふわ言葉」を口にしていると、自然と周りに同じような人が集まって、心穏やかに過ごすことができます。「ふわふわ言葉」があふれる、居心地の良い愛日小学校を、皆さんで作っていきましょう。

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

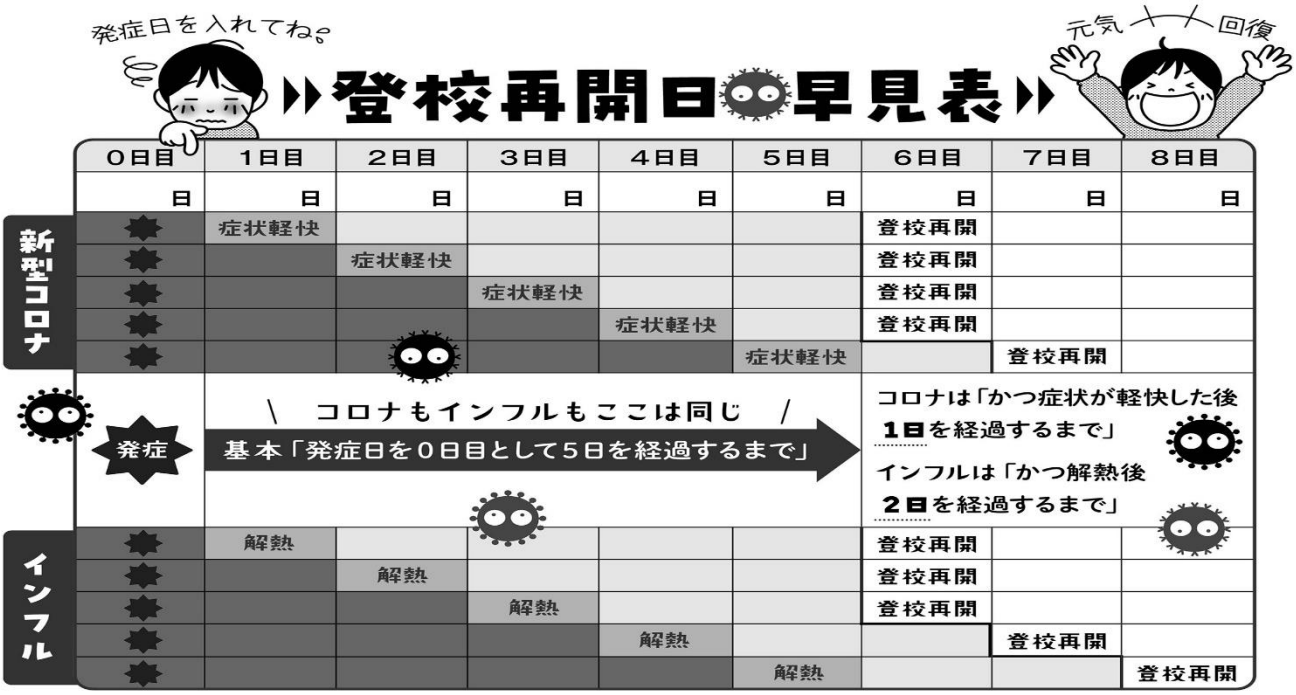
外から帰ってきたときは、石けん
であわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！
部屋の空気が汚れる前に

～保護者の方へ～

新年がスタートして１か月がたちました。新年早々に次々降りかかる災害に日本全体が驚愕している状態になっています。始業式後大きなけが等の報告がなく安心しました。これからも愛日小学校の皆さんが元気で楽しい１年を過ごせるよう保健室から見守っていきたいと思います。

年明け後、体調不良等でお休みをされる方や、インフルエンザに伴う学級閉鎖がありました。厚生労働省によると、新型コロナウイルス感染症新規感染者数は９週連続で増え、流行の「第 10 波」が来たとの見方もあるようです。感染力が高い新たな変異株も広がり、感染者数の増加も予想されます。これからもご家庭での朝の健康観察・検温の実施をお願いします。また、欠席する場合や学校で体調が悪くなった場合の対応について再度ご確認ください。ご理解・ご協力をお願いします。

繰り返しのお知らせになりますが、文部科学省より、医療のひっ迫を回避するため**新型コロナウイルス、季節性インフルエンザ**に感染後登校するに当たり医療機関が発行する検査結果や治療の証明を求めないと通知がありました。**そのため治癒証明書は不要**となります。