

ほけんだより 2月号

令和7年2月3日
新宿区立落合第四小学校
校長 中里 満晴
養護教諭 白山 里恵

2月3日は立春、暦上では春のはじまりです。今年の冬は、晴れの日が多く、日中はとても暖かいですね。しかし、みなさんの登校する時間帯は、まだ気温が低いです。首回り、手首、足首を温められるよう、防寒具を上手に活用しましょう。

【2月の保健行事予定】

日にち	内容	対象
2月18日(火)	薬物乱用防止教室	6年生

花粉の予報チェックも忘れずに！

花粉の飛ぶ量や範囲をお知らせする「花粉飛散情報」をテレビやインターネットでチェックすることができます。家を出る前に確認すると安心ですね。
つらい花粉症の症状をおさえるポイントは、とにかく「花粉を体につけない・入れない」ことです。そのための基本アイテムをおさらいしておきましょう。

マスク

鼻・のどから入る花粉をガードします。鼻や顎の部分に隙間ができないようにつけて、外ではなるべく外さないようにしましょう。

ぼうし

頭・髪の毛には花粉が付きやすいため、つばの広い帽子をかぶるとよいでしょう。また、髪の毛の長い人はゴムなどでまとめるとよいです。

めがね・ゴーグル

広くカバーできるゴーグルタイプは、より効果があります。

コート

帽子と合わせて使いましょう。おもてがツルツルしているものがおすすめです。外から帰ったときは、花粉をよくはらってから中に入りましょう。

今月の保健目標

健康な心を育てよう

短所を長所に

自分では「よくないな」と思っていることも、見かたを変えると「良いところ」に変えられることをリフレーミングといいます。



保健室前に、見かたがひっくり返る魔法のカエルが2匹います。気になるカードを手にとって、カエルの口に入れてみてください。あなたの良いところがきっと見つかります。

たすけあって



ひきうけて



思いやり算でやさしい生活を



声をかけあって



いたわって



【保護者の皆様へ】

1月の感染症情報をお知らせします。
インフルエンザ…1月27日(月)の時点での報告は7名です。流行はしていませんが、引き続き感染予防をお願いいたします。
水疱瘡…学期はじめに、3年生を中心に水疱瘡が流行しました。現在は落ち着いていますが、潜伏期間が長いため、今後も引き続き注意が必要です。家庭でも、お子さんの体の様子を確認していただき、発疹が見られる場合は、受診をお願いいたします。