

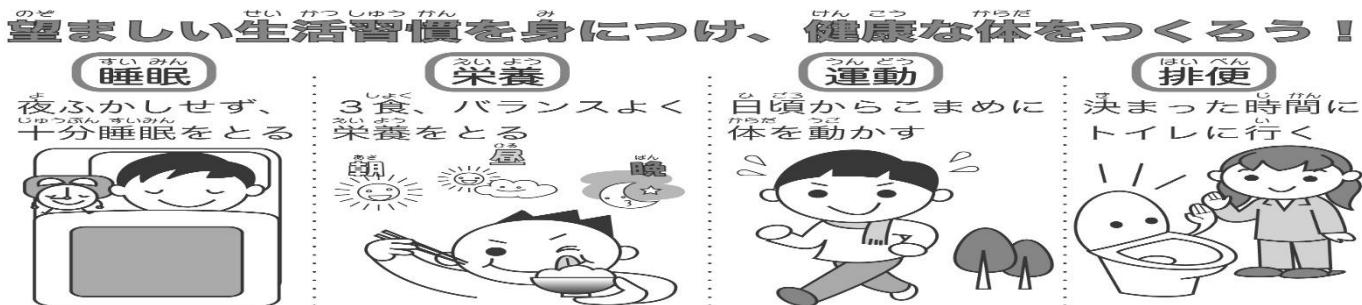
えがお

上尾市富士見小学校 保健室
ほけんだより【親子で読みましょう】
令和8年2月6日 No. 10

2月4日は立春で、暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎたころにふる雨を寒明けの雨。また、立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番です。季節は少しずつ春に向かっているのですが、まだまだ寒さのきびしい日もあります。家族で声をかけながら、体調管理をしっかりしましょう。



富士見小学校 感染症 流行状況【出席停止人数】					
	インフルエンザ	水痘	新型コロナ ウイルス感染症	感染性胃腸炎	帯状疱疹
1月	81人	3人	2人	1人	1人



★☆★☆★☆保護者の皆様へ★☆★☆★☆

感染症予防のために、以下の点について、ご家庭でも注意していただくよう、よろしくお願いします。

① 規則正しい生活をする(休日も)→夜更かし厳禁。特に不調を訴えている児童は、

いつもより早く寝る。

② 朝食をしっかりとる→主食+おかず、果物等。温かいものをとると、より元気が出る。

(エネルギー切れから、腹痛や気分不快になる場合あり)



③ 朝うんちの習慣をつける→朝食後がチャンス。トイレに座る時間を作る。

腸内環境は、免疫力と関連しているため、朝うんち=腸が元気

(腸内環境が整っている)=体も元気(免疫力が高い)

④ 水筒を持参する→乾燥から喉を痛めるため、冬もこまめに水分補給することが、かぜ予防にも

なる。寒いので、温かい飲み物がベター。

⑤おなかを冷やさない→下着を着ると4°C暖かい。学校は、家と違って寒い場所であるため、自己防衛を。足元から冷えるので、おなかの弱い人は、ズボンをはいてくる。

2月の保健目標「心の健康について考えよう」

きょうのあなたの「心のお天気」は、どれかな？



スッキリ・はればれ



どんより・モヤモヤ



シクシク・メソメソ



イライラ・プンプン

ひとの心は、いつでも「はれ」とはかぎりませんね…。みなさんは、心が「くもり」、「あめ」、「かみなり」になったとき、どうしていますか？そんな時、気分転換することも心が元気になるための一つの方法です。

そこで、先日の保健委員会でききました。「あなたの元気のもとは何ですか？」について、紹介するので参考にしてください。

「友だち・推し活」

友だちと遊んだり、いっぱい笑うと、いやなことを忘れるくらい元気になります！
また、推しの笑顔を見ると、元気になります！

5年 女子

「家族」

家族といしたり、ゲームなどをしていると、また明日もがんばろうという気持ちになるので、家族にしました。

5年 男子

「遊ぶ」

好きなスポーツや遊びをすることで、モヤモヤやイライラがなくなり元気になるからです。

5年 男子

「絵をかくこと」

絵をかくことによって、自分の感情や思いを好きなように表現することができるからです。

6年 女子

「運動」

運動をしたら、体があたたかくなって元気になるから。

6年 男子

「食べること・ねること」

食べると、力が出てくるから。つかれているときに、ねると元気が出るから。

6年 女子

シーズン到来！花粉症予防対策



テレビの花粉情報を見
毎朝チェックする。



外出時にはマスクや
メガネで花粉を防ぐ。



屋内に入るときは
花粉を払い落とす。



症状がある人は
病院を受診してみる。