

# 2月のほけんだより

R5.2.1.  
唐津市立大良小学校  
保健室  
文責 〇〇〇〇

## 防寒対策 + 感染症対策

寒い日が続きますね。2月は、1年のうちで最も寒い時期と言われています。寒さが厳しくなればそれだけ体調を崩しやすくなるので、これまで以上にしっかりと**防寒対策**が必須です。加えて、気温が低い時期は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行りやすいです。本校では、1月のかぜやインフルエンザによる欠席は見られませんでした。唐津市内ではインフルエンザが流行ってきているようです。毎日の手洗い・うがいや換気などの**感染症対策**をしっかりと取っていきましょう。

“**防寒対策**”と“**感染症対策**”は、いずれも冬に入る前から呼びかけてきました。しかし、「やらなくても大丈夫」「面倒になってきた」というように、悪い意味での「慣れ」が出ているようです。**今一度、気を引き締めて、元気に過ごすための対策を続けましょう。**



## ～最近、マスク忘れが多いです～

2 学期後半から、マスクを忘れてくる人が増えています。学校に行けばあるから、持ってこなくて大丈夫……、ではありません！まだ、新型コロナウイルス感染症対応は続いています。**※マスクを必ず持ってきましょう。**マスクは他の感染症対策にも有効です。



### 保護者様へのお願い

登校時には、子供たちのマスクの確認をお願い致します。また、学校でマスクをなくしてしまったり、落として汚れてしまったりすることもありますので、子供たちにマスクの予備を持たせていただきますようお願い致します。



## はじめよう！ 花粉症 対策

本格的な花粉症シーズンが間近となりました。症状が出る人は、つらい時期でもあります。症状をおさえるポイントとして、まずは花粉を体に「入れない」、そして花粉を「落とす」ことです。

**マスク**  
花粉を吸い込む量が 1/3～1/6に！

**スベスベした服**  
ポリエステルがおすすめ！

**入れない**

**ぼうし**  
つば付きぼうしで、顔と髪につく花粉を減らそう！

**メガネ**  
目に入る花粉が最大で 1/2に！

**落とす**

**入る前にパッパッ**  
学校や家の中に花粉を持ち込まないようにしよう！

## ブリーフセラピー

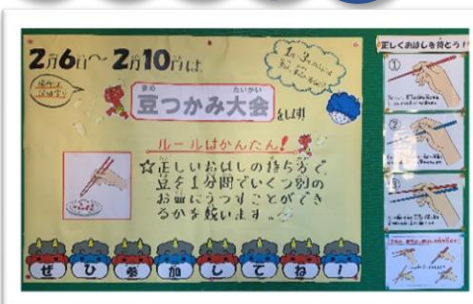
1月26日は、スクールカウンセラーの砂子田まり先生に、3・4年生を対象に「ブリーフセラピー」の授業をしていただきました。〈〇〇鬼をやっつけよう！〉というテーマで、自分が苦手なことや困っていることに対してどのように対処していくかを考えました。子供たちは悩みながらも、自分自身のことについて真剣に考え、取り組んでいました。



## 健康委員会

からのお知らせ

**みなさん！正しくおはしを持つことができていますか？**



2月6～10日の昼休みに、「豆つかみ大会」をします。正しいおはしの持ち方で、豆を1分間でいくつ別のお皿にうつすことができたかを競います。何回でもチャレンジOKです。ぜひ参加してくださいね。