2月のほけんだより

令和５年２月
西郷小学校
保健室

３学期が始まって1か月が経ち、あっという間に 2月になりましたね。冬休みモードから学校モードに切り替えることはできていますか？

今年はインフルエンザがとても流行しています。西郷小学校でも数名インフルエンザ感染者が出てきています。こまめに手を洗い、マスクを正しくつけて生活しましょう。

2月の保健目標

よい姿勢をしよう

授業中どんな姿勢でいすに座っていますか？
「いすにもたれかかって、遊んでいて頭を打ちました」と言って来室する人が数名います。正しい姿勢で過ごすことは集中力が上がったり体の不調を感じにくくしたりするなどの効果があります。背筋を伸ばして、いすに座るように意識してみましょう。

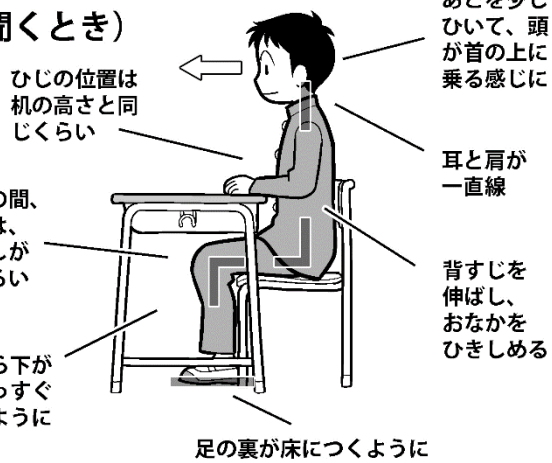
勉強するときの姿勢を見直してみよう！

●よくない姿勢を続けていると…

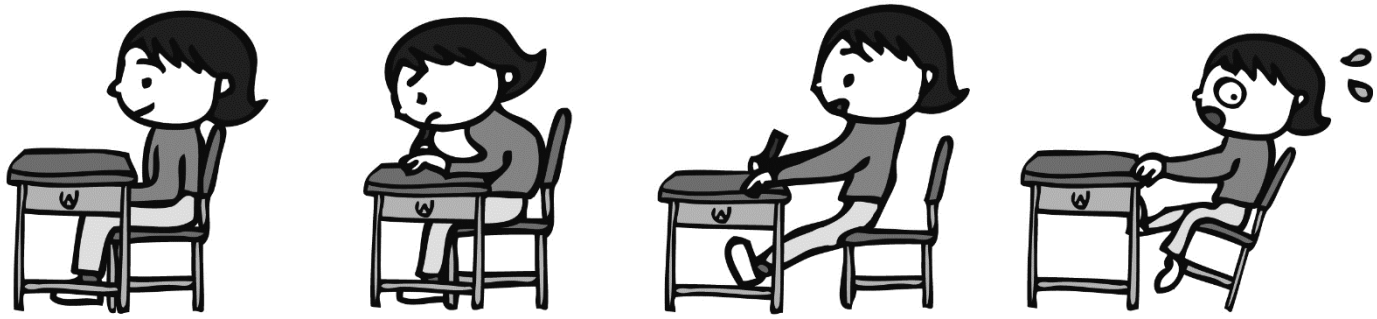
頭痛・肩こり・体の痛みなどが起こりやすくなる。

集中力が低下する。ミスが多くなる。

●よい姿勢の例（話を聞くとき）



◎よいしせい　✕せすじをまっすぐに！　✕ふかくこしかけよう！　✕あそぶとあぶないよ！



保護者の方へ　日本スポーツ振興センター災害給付制度について

学校でけがをして病院を受診されたお子様に災害給付に関する書類をお渡ししています。窓口支払いが 1500 円以上の場合スポーツ振興センターの対象になります。病院で受診された後、2 年を経過すると給付申請ができなくなります。書類がそろいましたら、早めに保健室まで提出をお願いします。

※日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度を使用されない場合は書類の返却をお願いします。

みなさんは周りの友達にどんな接し方をしていますか？チェックしてみましょう。

できているかな？

やさしさビンゴ

いつもの自分を振り返って、○をつけてみましょう。いくつ当てはまるかな？

感謝の気持ちを伝えている

友だちのいいところを見つけられる

言葉づかいに気をつけている

困っている人に親切にできる

元気よくあいさつをしている

相手の気持ちを考えられる

相手のほうを見て話を聞いている

声の大きさに気をつけてあいさつしている

素直に謝ることができる