

令和6年 2月13日
弥生が丘小学校
保健室

おうちの人と
よんでください

2月4日は「立春」でした。暦の上ではもう春です。でも実際は、2月はまだまだ寒い日が続き、インフルエンザなどの感染症が流行する時期でもあります。1月の児童集会で紹介した、たくさんの「病氣予防レンジャー」を参考に、自分の体に優しい生活を送ってください。



こころ せいかつ おく 心にもやさしい生活を送りましょう

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか? 逆に、みなさんがイライラしたりムツとしたりすることがあったら? そんなときは、こころのクールダウンが大切です。深呼吸する、その場を離れるなどしましょう。運動するときはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのばをはなれる かずをかぞえる(6びょう)

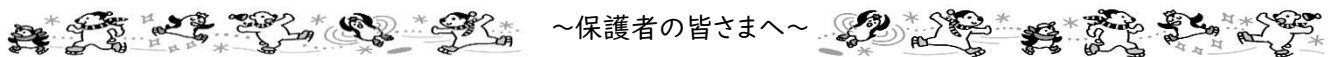


がまんしすぎて爆発させるよりも、しずめる方法をためしてみよう。上に書いている3つの方法以外にも、自分に合った方法を見つけてくださいね。



やよいがお かしょうがっこうかんせんしょうほっせい じょうきょう がつき 弥生が丘小学校感染症発生の状況(3学期 ~2/9)

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、水痘(水ぼうそう)の発生がありました。佐賀県は、インフルエンザ警報発令中です。引き続き、手洗い、換気など感染症予防に取り組みましょう。



毎年、4年生に「体の成長」について保健指導を行っています。成長のスピードには個人差があることをふまえ、自分の体が少しずつ成長するときに、困ったことや心配なことがあるときは、一人で悩まずに信頼できる大人の人に相談してくださいねと伝えています。成長に関するだけでなく、日頃から自分の体や心に関する事を、自分の言葉で伝えることができるような手立てを取りながら、子どもたちの対応をするように心がけています。保護者の皆さまも、お子さまの心や体のことで何か心配なことや分からないことなどありましたら、養護教諭(中垣)までご連絡ください。一緒に考えていきたいと思ひます。