



ほけんだより 2月

さいたま市立東宮下小学校保健室 令和7年2月1日 発行

朝晩と手もかじかんで、本格的な冬の寒さを感じる日々になりました。一方で、日中出ている太陽の暖かさやありがたさも身に沁みますね。そして、寒い日はしもやけに注意！血液の流れが悪くなることで、かゆくなったりはれてしまいます。かくとどンドン悪化してしまうので、普段から手袋などで防寒対策をしっかりとしたり、手洗いをした後は水分をすぐにタオルで拭きとるようにしましょう。



てあら
手洗い・うがいをする



ひとご
人混みを避ける



マスクをする



きそくただ せいかつ
規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。自分でできる対策をしましょう。

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内のできる感染予防のポイントをお伝えします。

1. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気スイッチやトイレの水洗パーなど、よく触るところの消毒も大切です。



3. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

2. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

4. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

ウイルスを
からだ
体から
おいだ
追い出そう！



うらもあります



「笑顔でいるといいことがあるよ。」と、周りから言われたことはありませんか？具体的にはどんなことでしょうか。笑いによって、記憶力や免疫力が上がったり、リラックスできて、幸福を感じるなどの効果があります。たくさんありますね。ぜひ心がけてみましょう。



いつも心を持っておこう

自分だけのキブンスイッチ

なんだかモヤモヤする〇
なんとなく調子が出ない〇
ちょっとしたことでイラっとする〇

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば、

- 深呼吸する
- 目を閉じて数を数える
- 換気をする
- 冷たい水を飲む
- ストレッチをする
- イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけではすっきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいと思うことならなんでもOK!



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

【ほけんしつ日記】

2月は節分ですね。節分と聞くと2月3日を思い浮かべる人が多いと思います。でも、今年の節分は2月2日です。地球が太陽の周りを1周する速さの誤差により立春がずれ、その前日の節分も2月2日になるそうです。豆まきをしたり、患方巻を食べたりするときは注意してくださいね。

寒い日が多いですが暦の上では季節が春に変わります。あっという間ですね。みなさんが保健室に来る前に、けがの手当てができるようになったり、周りのお友達に優しく明るく声をかけている姿をみて、成長を感じています。一方で、悩んだり不安に思うこともあると思います。小さなことかな？と思わずに保健室にいつでも相談に来てくださいね。

