

ほけんだより 2月

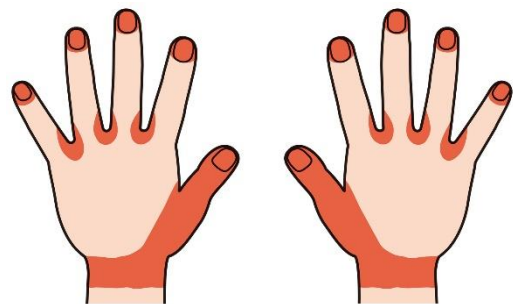
宇美東小学校 保健室
令和7年2月

暦の上では「立春」を過ぎようとしていますが、まだまだ寒い日が続いていますね。毎年、2月は体調を崩す人が多くなり、インフルエンザなどの感染症にかかる人も多くなる時期です。手洗いや換気、生活リズムを整え、残り少ない今年度を元気に過ごしましょう。



しっかり手洗い続けましょう！

寒い日は、手を洗うための水も冷たいですね。寒いからと手洗いをしなくなったり、「これくらいでいいか～」とさっと水でぬらすだけになったりしがちですが、寒さに負けず、手を洗う姿をたくさんみかけます。これからも続けていきましょう。手が冷たいままにならないためにも、手洗い後には清潔なハンカチで手をふきましょう。



色が付いているところは洗いのこしが多い場所です。特に気を付けて洗いましょう。

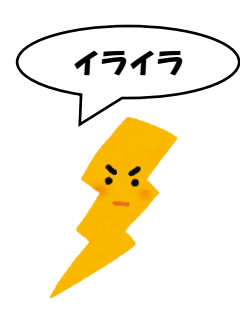
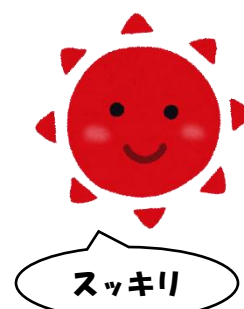
ハンカチの貸し借りはしません。
自分の物を必ず持ってきましょう。



心の健康も大切に



毎日頑張っていると、時には心の天気が「雨」や「くもり」、「かみなり」なんて日もありますね。みなさんの今日の心の天気は、何ですか？ 体だけではなく、時には自分の心の健康観察をしてみましょう。
心の天気が悪いと気づいたら、自分に合った心の手当をしてみましょう。



心の天気が悪いときには、こんな手当の方法があります。
他にも人それぞれ違った方法で大丈夫です。自分に合うものを見つけてみましょう。



～保護者の皆様へ～

学校で起きたけがで病院を受診された際に、スポーツ振興センターへ給付金の申請を行うための用紙をお渡ししています。お手元に記入済みの用紙がありましたらご提出ください。用紙が不足しているようでしたら、お子さんを通じてでも結構ですでお知らせください。給付金の申請期限は「給付事由が生じた日から2年間まで」と定められていますのでご注意ください。