



ほけんだより～おうちのかたへ～

のびのび

四街道市立みそら小学校

令和8年2月2日

2月4日は立春。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」といいます。春の訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期です。引き続き、風邪や感染症に気をつけて、元気に過ごせようにご協力をお願いいたします。

花粉症シーズン到来です

＼始めよう！

花粉症
対策

合言葉は

つけない

落とす

マスク

花粉を吸い込む量が
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に!

スベスベした服

ポリエステルなどが
オススメ。

つけない



帽子

つば付き帽子で、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 $\frac{1}{2}$ に!



3学期の身体計測を行いました。

1月に3学期の身体計測を行いました。2学期に比べ、心も体もたくさんの成長が見えました。

結果は「健康の記録」に記載してあります。

ご覧になりましたら、表紙の欄に保護者印の押印にまたはサインをして、**2月9日(月)までに**、学級担任に提出をお願い致します。



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。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



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◎。

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。

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。





ほけんだより～みそら小のみんなへ～

のびのび

令和8年2月2日 みそら小学校

【今月の保健目標】

ともだち たいせつ
友達を大切にしよう

大切なのは
相手を思いやる気持ち

心の鬼と仲良くなろう！

心の中にも鬼がいる？

節分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな？

テスト前に出てくる
ドキドキ鬼



練習がうまく
いかないときの
イライラ鬼



友だちとうまく
話せないときの
モヤモヤ鬼



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

1 見つける

「どんな鬼がいる？」と自分の心を見てみよう。怒りたくなったり「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



今、心にいるのはどんな鬼？

Blank space for writing the name of the 'Oni' found in the heart.

2 話しかける

鬼に「どうしたの？」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。

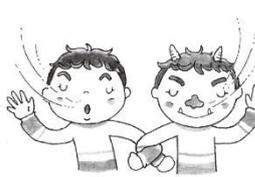


今、どんな気持ちかな？

Blank space for writing how they feel.

3 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



鬼と一緒に何がしたい？

Blank space for writing what they want to do together.

ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。



手洗い・うがいをする

風邪

インフルエンザ

流行中



マスクをする



人混みを避ける



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しやすいです。

自分でできる対策をしましょう。