

ほけんだより



2025年2月3日
町田市立小山小学校
校長 三瓶昌信
養護教諭

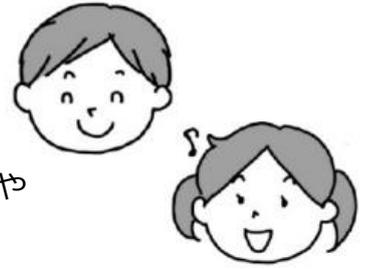
3学期が始まって1ヶ月がたちました。2月3日は「立春」です。暦の上では春の始まりと言われていますが、まだまだ寒い日が続いています。空気が乾燥しているので、水分をこまめにとりましょう。本当の春はもうすぐです。心もからだもリフレッシュして、冬を乗り越えましょう。

2月の保健目標

「心の健康について考えよう」

言われてうれしい「ふわふわことば」

人に言われてうれしくなることば『ふわふわことば』を探してみると、たくさんのことばがありました。ここで紹介したことばを毎日お友だちやおうちの人に伝えて周りの人の心をあたたくしましょう！



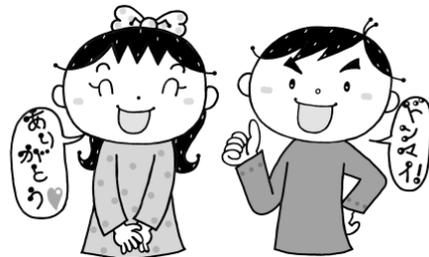
<挨拶>

- ・おはよう ・こんにちは
- ・おかえりなさい
- ・いただきます
- ・ごちそうさま
- ・どういたしまして



<称賛・励まし>

- ・ありがとう
- ・あきらめないで
- ・いいね
- ・うまいね
- ・応援しているよ
- ・がんばったね
- ・期待しているよ
- ・金メダルだね
- ・すばらしい
- ・まかせたぞ
- ・やるね～
- ・どんまい
- ・やったね
- ・おつかれさま



<受容>

- ・みんな一緒だよ ・賛成！
- ・そうだよ ・やさしいね
- ・一緒に～～しよう
- ・よくがんばったね
- ・相談にのるよ



<感謝> ・ありがとう ・サンキュー ・感謝しているよ ・お世話になりました

はじ
始めよう /

花粉症 対策

あいことば
合言葉は

つけない

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。

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!



落とす

家に入る前に落とす

家の中に花粉を
持ち込まないようにしよう。

雨がふった次の日は、気温が上がる
ことが多く、たくさん
の花粉がとびます。
急に暖かくなった
日や、風が強い日も
注意が必要です。

免疫力も大切 /

規則正しい生活リズムで
免疫力をアップさせ、
花粉に強い体
を作ろう!



うがい

のどに流れた
花粉を取り除こう。

顔を洗う

目や鼻の周りは
特に丁寧に洗おう。



保護者の方へ

日頃より本校の感染症対策と健康管理にご理解ご協力いただきましてありがとうございます。

・感染症の流行状況について

現在、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症は12月と比べると比較的落ち着いています。しかし、冬の時期の感染症はいつ流行するかわかりません。

「インフルエンザ」や「新型コロナウイルス感染症」は、状態にもよりますが、最短でも発症日を含めて6日は出席停止です。そして、登校時には必ず「登校再開届」(保護者記入、学校からもお渡しできますが、小山小学校ホームページからもダウンロードできます。)を学級担任に提出してください。

気温差があり体調管理しにくい気候です。胃腸炎、花粉症や喘息の症状も出やすいです。発熱の有無のみでなく、食欲その他に体調に異常はないか、表情はどうかなど、引き続き、登校前の健康観察にご協力をよろしくお願いたします。