



町田市立大戸小学校

NO12 2026. 1. 30 保健室

2月4日は春の初めの日とされる立春です。まだまだ寒い日が多いので、春といわれても実感はなかなかかわかないですね。外の草木や花などに目を向けてみるとつぼみのふくらみや色づきから春の近づきを少し感じることができます。また、この時期からスギの花粉が飛び始めます。花粉症や感染症の予防をしながら、体調を整えていきましょう。

2月のほけんもくひょう・・・

## こころの健康について考えよう

わたしたちは、毎日の生活でさまざまなできごとがあります。その中でとてもいやなことやつらいことが続くと、こころやからだの調子が悪くなることがあります。自分のこころやからだのサインに気づいて対応できるようになってほしいと思っています。

### ♡こころの健康サイン♡



おちつかない



やる気がでない



起きられない



集中できない



急になみだができる



つかれがとれない



ねむれない



考えがまとまらない



食よくがない



いらいらする

### ♡こころやからだのサインに気づいたら…♡

#### 【話す】

・家族・友だち・先生など、話しやすい人に相談してみましょ。気持ちさが落ちついたり、解決の方法が見つかったりするかもしれません。



#### 【紙に書いてみる】

・不安やなやみ、気持ちを言葉にして紙に書くことで、こころの整理ができます。



#### 【好きなことをする】

・本を読む、音楽を聞く、からだを動かすなど好きなことをやっで気分を変えてみましょ。

# スギ花粉症のシーズンです。



## 風邪ひきさんに オススメの 3STEP



- ① 食欲がなくても水分補給 だけはしっかりする
- ② 寒気がある場合は体を温める
- ③ 十分な睡眠をとって 体を休ませる

## 花粉症さんに オススメの 3STEP



- ① 帰宅時は玄関で服を払い、手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- ② 予報で花粉の飛散が多い日は必要以上の外出は避ける
- ③ ツルツルした素材の服やメガネ、マスクで花粉をつけない

## 体調不良時の欠席連絡について

欠席をする際、teturu等で学校にお知らせをいただいています。体調不良による欠席の場合、熱ありなしなどの症状や診断名・受診の有無等できるだけ詳しくお知らせください。

- 1 症状  
発熱（ $^{\circ}\text{C}$ ）、頭痛、かぜ症状（鼻水・のどの痛み・咳・悪寒など）  
下痢、腹痛、吐き気、嘔吐、発疹 など詳しく御記入ください。
- 2 医師による診断や指示・受診の有無  
インフルエンザ〇型、マイコプラズマ肺炎、感染性胃腸炎、水ぼうそう、溶連菌感染症など  
指示された出席停止の期間

※1月19日の週から、町田市内でのインフルエンザB型による学級閉鎖が急速に増えてきました。  
本校での流行はみられておりませんが、引き続き予防を心がけるようお願いいたします。  
※勤務先の変更や携帯替え等により緊急連絡先の変更が生じた場合は、速やかに担任へ御連絡ください。

