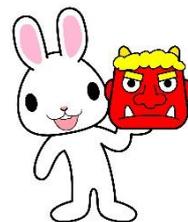


保健目標：心の健康に目を向けよう



暦の上では、『立春』を迎えますが、雪の降る日が続き、まだまだ寒いですね。新型コロナウイルスやインフルエンザの感染症予防などで我慢することが多く、ストレスや疲れをためやすいこの時期は、やる気が起きない、食欲がなくなる、眠れないなど、心の不調が現れてきます。自分に合ったストレス解消法を見つけてみましょう。

〇こころを元気にしよう！〇

みつけよう！
自分のストレス解消法



好きなことを楽しむ



深呼吸をする

相談する



おもしろい笑う



音楽でリラックス

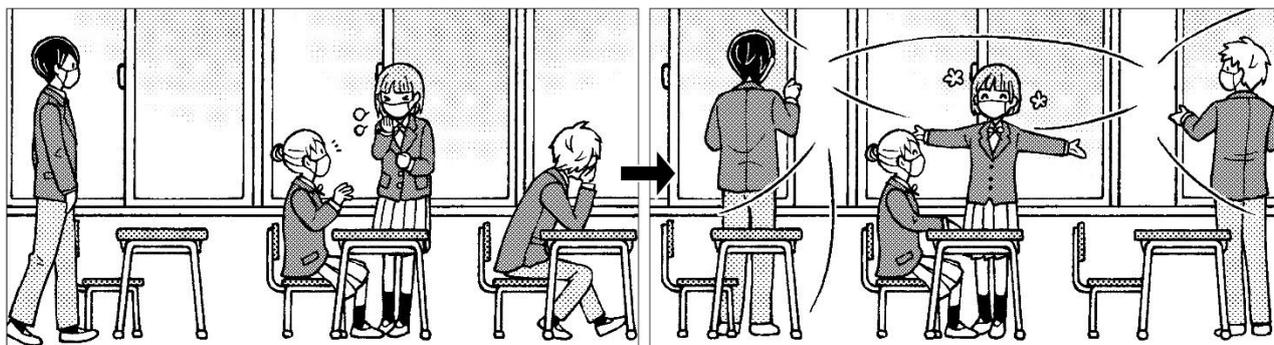
お風呂に入る



〇感染症予防は手洗い・うがいでだけじゃない！〇

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの予防には、まず、手洗い・うがいです。生活リズムを整えることや、適度な運動、バランスのよい食事をすることも大切です。それから、皆で使っている部屋。寒いからと閉め切って過ごしていませんか？窓を開けて換気をしましょう。また、空気が乾燥しているので、加湿器を利用したり、濡れたタオルを干すなどして、上手に保湿しましょう。

新型コロナウイルス感染症対策 換気を忘れずに



窓を締め切ったままだと、ウイルスを含んだ飛沫^{ひまつ}が滞留する恐れがあります。窓や扉を開けて空気の流れを作り、換気をしましょう。

○花粉の季節がやってきます！○



今年の花粉飛散開始時期は、例年どおり2月上旬からと言われています。飛散量は昨シーズンより多いとされ、早めの花粉症対策が必要です。くしゃみ・鼻水・目のかゆみなど、風邪とよく似た症状が出ます。症状が出る前に医療機関を受診するなど、上手に花粉シーズンを乗り切りましょう。

花粉症の予防には

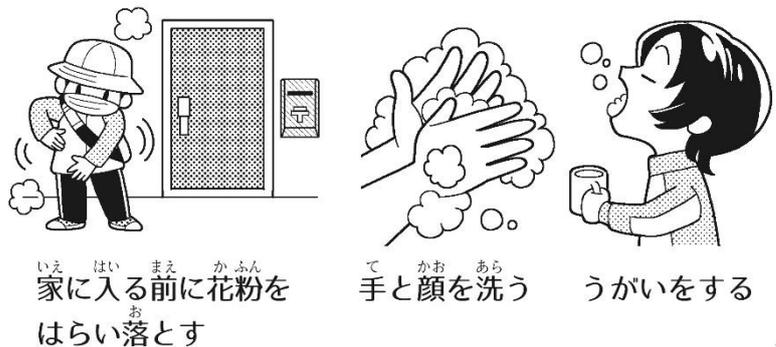
花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月から飛んでいます。予防のためには、少しでも花粉を体の中に入れないことが大切です。早い時期から準備をしましょう。

外出時の服装



花粉が付きにくい服装をする

外から帰ったら



家に入る前に花粉をはらい落とす

手と顔を洗う

うがいをする

© 少年写真新聞社 2023

○次年度に向けた各書類提出について○

昨年の保健だよりでもお知らせしましたが、該当する方に下記の書類の提出をお願いしています。定期受診の際にお渡しますので、よろしくお願いします。定期受診の日が近づきましたら、担任にお知らせください。

これらは、お子さんが学校生活を安全に過ごすために、主治医と保護者と学校をつなぐ大切な資料となります。ご理解・ご協力の程、よろしくお願いします。

- 学校管理指導表（食物アレルギー、心臓疾患）・・・主治医記入
- 主治医指示書（学校生活における緊急時の対応について）・・・主治医記入
- 服薬等の依頼書（緊急時用）・・・保護者記入

○感染症にかかったら・・・○

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったら、出席停止となります。登校される時は、保護者記入による届け出をお願いします。



- ・インフルエンザ・・・「インフルエンザ治癒報告書」
- ・新型コロナウイルス感染症・・・コロナ出席停止の報告書「出席停止の連絡票」

また、医師に登校を制限されるような学校感染症（水ぼうそう・風疹・おたふくかぜ・感染性胃腸炎など）にかかったら、感染症の拡大防止のため、出席停止となります。登校が可能な時期は、医師の指示に従ってください。

様式は本校ホームページ (<https://www.siratoritym.ed.jp>) 「届け出用紙・リンク」よりダウンロードできます。不明な点は、担任や学校にお問合せください。