

ほけんだより 2月

2025年2月3日

赤堀南小学校

ほけんしつ



2月5日は笑顔の日です。「笑う」と、免疫力がアップしたりストレスがたまりにくくなりました。おもしろいことで笑うのはもちろんですが、作り笑いするだけでも健康に良いとされているので、たくさん笑って心も体も元気に過ごせるといいですね。

ココロ けんこう かんが 心の健康を考えてみよう

ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

自分のペースで

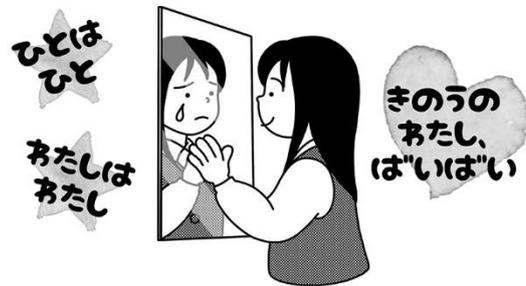


『なんとなく...』でも、ひと休み♪

メンタル
トレーニング

そのストレス、
軽くなるかも!?

他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

ストレスはためないこと! すずんでリラックス

| すっきりした~! |



ぐっすり十分な睡眠

| ここちいい~! |



ぬるめの湯船につかる

| たのし~! |



趣味の時間を大切に

| おいし~! |



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き! これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう!



かんせんしょう 感染症が増えてきています



1月は比較的落ち着いていたインフルエンザも、2月になり増加傾向です。この時期は体調を崩しやすい時期でもあるので、予防を心がけ、症状があれば無理をせず休養し、早めの受診をお願いします。

※インフルエンザやコロナウイルスと診断された場合は、療養報告書の提出が必要になります。保護者の方が記入をし、登校を再開する日に必ず児童へ持たせてください。

重要!

tetoruへの欠席連絡入力について

感染症の流行状況や欠席者の体調も把握するため、欠席を入力する際は、備考欄に体温・症状(理由)等を具体的にご記入ください。インフルエンザ等の出席停止の場合も、毎日体温と体調のご記入をお願いいたします。

記入例

当日連絡の受付は08:15までとなります
08:15までをお願いいたします。それ以降は学校まで
お問い合わせをお願いします。備考欄に体温・症状(理由)等を記
入してください。

種別

欠席

遅刻

早退

遅刻/早退

日付

2025年2月4日(火)

理由

病気(かぜ症状)

備考

例:体温36.7℃、頭痛、咳が出るため
例:発熱37.6℃、頭痛のため受診します
例:体温36.1℃、のどの痛みのため

記入例

当日連絡の受付は08:15までとなります

15までをお願いいたします。それ以降は学校まで
お問い合わせをお願いします。備考欄に体温・症状(理由)等を記
入してください。

種別

欠席

遅刻

早退

遅刻/早退

日付

2025年2月4日(火)

理由

病気(インフルエンザ様症状)

備考

例:インフルエンザA型、2日目
体温36.8℃、頭痛があります。
例:インフルエンザA型、5日目
体温36.2℃、体調良好です。

おぼ 覚えよう! やってみよう!

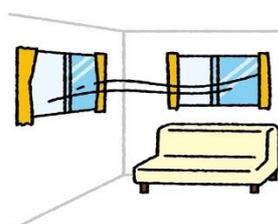
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いを。



部屋の空気が汚れる前に換気。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。