

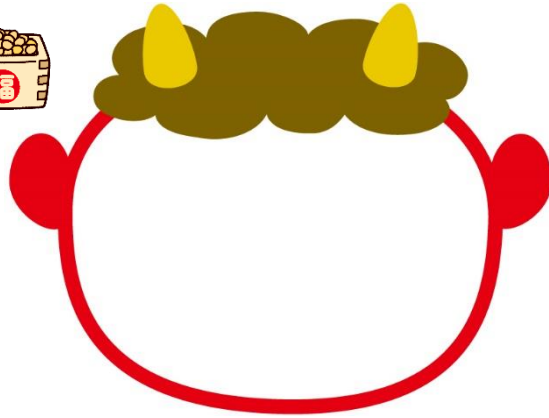
# 2月 ほけんだより

令和6年2月1日(木) 伊勢崎市立あずま小学校



3学期が始まってもうすぐ1ヶ月が経ちますが、体調はどうでしょうか？体調が悪くて学校をお休みしたり、早退したりする人が増えています。いつもより体がだるいな、食欲がないなというときは風邪のひき始めのサインかもしれません。自分の体のサインに気づいたら、早めに体を休めて風邪を長引かせないようにしましょう。保健委員さんが毎週給食の時間に放送をしています。よく聞いてもらえたらうれしいです。

## 2月3日は節分



自分の中の健康をじゃまする

「おに」をかいてみよう！！



夜おそくまでゲームしちゃうおに

好ききらいがたくさんおに

手あらい・うがいめんどうさいおに

節分は「鬼は外！福は内！」と豆をまいて1年間健康で幸せに過ごせますようにと願う日です。この「おに」とは、目に見えない怖いものをいいます。みんなの中に健康をじゃまするおにがいたら追い出しましょう。しぶさわ先生の中におには「あまいものを食べすぎちゃうおに」です。一緒におにをたいじして元気いっぱい過ごせるといいですね。

## みんなのころころ 元気かな？

体はかぜをひくと熱が出たり、せきや鼻水が出たりします。では、ころころの調子が悪いときはどんなことが起こるのでしょうか？心配なことや悩みごとがあつてストレスがたまると体にも色々な症状が出てきます。ころころと体は仲良しなのです。みなさんはいくつ当てはまるでしょうか？

- |                                      |   |                                      |   |
|--------------------------------------|---|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 頭がスッキリしない   |    | <input type="checkbox"/> 体がだるい       |    |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい     |    | <input type="checkbox"/> 朝すっきり起きられない |    |
| <input type="checkbox"/> 鼻の調子がおかしい   |    | <input type="checkbox"/> なかなか眠れない    |    |
| <input type="checkbox"/> 耳なりがする      |    | <input type="checkbox"/> 便秘や下痢をしている  |    |
| <input type="checkbox"/> 口内炎がしやすい    |   | <input type="checkbox"/> イライラすることが多い |   |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない       |  | <input type="checkbox"/> 肩や首がいたい     |  |
| <input type="checkbox"/> よくおなかがいたくなる |  | <input type="checkbox"/> 体重が減った      |  |
| <input type="checkbox"/> 汗をかきやすい     |  | <input type="checkbox"/> 遊んでいても楽しくない |  |

- 5つ以上当てはまる人は少し疲れがみ、ストレスがたまり始めているかも。ゆっくりお風呂に入って、たくさん寝て体を休ませましょう。
- 10つ以上当てはまる人は要注意。疲れがたまってストレス状態かも。好きなことをして気分転換したり、だれかに相談してみよう。

保護者の方へ

1年生には色覚検査の希望調査をとりましたが、2～6年生で希望する場合は担任か養護教諭にお伝えください。



