

ほけんだより 2月



高岡市立二塚小学校 保健室
R7.2.3

2月3日は立春。暦(こよみ)の上では春の始まりですが、まだまだ寒い日が続きます。本校では、先月から体調を崩す人が多く、高岡市内ではインフルエンザが大流行しています。予防の基本はやはり手洗い。正しい手洗いができるといいことがあります。「感染症から、自分や家族、友達を守ることができる」ということです。引き続き、ご家庭でも感染症予防のご協力をよろしくお願いいたします。

♡ 今月の保健目標 ♡

心の健康について考えよう!



とも 友だちにこんなことをしていませんか?

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても
心は傷ついているかもしれません。

とも 友だちを大切に作るヒント

- ♡ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♡ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。

みなさんの相談相手はだれですか? 児童に協力してもらい、聞いてみました。

相談相手	年数
先生	1年
お母さん	5年
友達	4年
お母さん	3年
お父さん	2年
お母さん	4年
友達	6年
友達	6年
友達	4年
お母さん	3年
友達	6年
友達	3年
ネットの友達	6年
親	5年
先生	1年
お母さん	3年
友達	4年
友達	6年

悩みは一人で抱え込まないことが大事です。

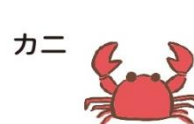
2月20日はアレルギーの日

食物アレルギーってなに??

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



食物アレルギーが多い食べ物



など

間違ってアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠️ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。 ⚠️

2月17日（月）～2月24日（月）は、「親子で生活リズムチェック週間」です

今年度、最後の「親子で生活リズムチェック週間」になります。冬は、天気が悪い日が多く、どうしてもメディアの時間が多くなりがちです。そこで、メディア以外の遊びや取組を紹介します。



読書



料理



カードゲーム・ボードゲーム



公園や外で遊ぶ



絵を描く



音楽を聴く



スポーツ



工作



パズル