

ほけんだより2月

令和7年 2月
 横浜市立和泉小学校
 校長 中澤 道則
 養護教諭 石村 茉莉子

春の初めの日とされている「立春」。今年は2月3日です。まだ寒いこの時期に「春」といわれても、実感がわきませんね。空気が乾燥していると感染症が流行しやすくなります。和泉小では、冬休みが明けてから感染症の流行は落ち着いていましたが、1月後半からまた少しずつ増えてきました。引き続き、マスクや手洗いをしっかりと感染症対策を続けていきましょうね。

2月の保健目標
学校をきれいにしよう

3月には大掃除がありますが、日ごろから身の周りをきれいに使うようにしましょう。居心地の良い和泉小学校にするには、掃除も大切です！

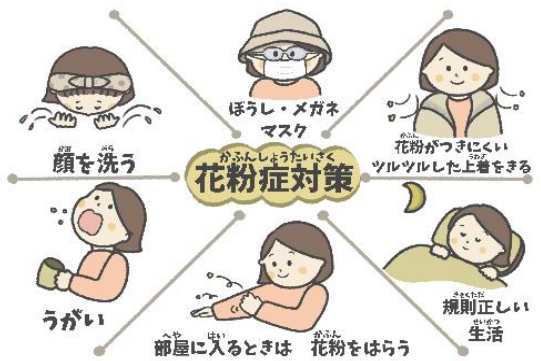
花粉症の季節！自分でできる対策は？

ピークはまだ先ですが、準備しておきましょう！
 【花粉の多い日】



- ・風が強い日
- ・気温が高い日
- ・空気が乾燥している日
- ・雨が降った次の日

自分でできる対策



あなたの「こころ」、調子はどうですか？

思わずちこまってしまうような寒さが続いていて、あたたかい春がまちどおしい日々ですが、あなたの「こころ」は元気でしょうか。かなしいことや腹が立つこと、心配なことがあると、こころもつかれたり、ぐあいが悪くなったりします。でも、それはだれにでもあることです。自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休み（ひとねむり）する、友だちと遊ぶ・おしゃべりする、おいしいものを食べる…元気になるための方法はいろいろあるので、「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。

病気ではないけど、何となくからだの調子がよくない…それは、こころに原因があるかもしれません。気持ちを切り替えたり心配ごとがなくなったりして、こころが元気になれば、からだも軽くなりますよ。

おうちのかたへ

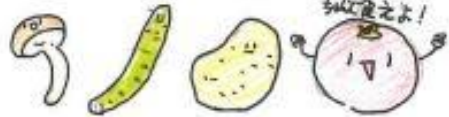
★毎朝の健康観察をお願いします！
 インフルエンザやコロナウイルス、胃腸炎などに感染する児童が少しずつ増えてきました。改めて、ご家庭で毎朝の健康観察をお願いいたします。特に検温は、毎朝行ってください。熱がなくても、いつもと様子が違ったり、体調不良が何日か続いていたりする場合は、ご自宅で様子を見てください。

感染症予防のために...

夜ふかしせず10時間
しっかりねる。



体に良い食事
をとる。



しっかり運動する時間
をとる。

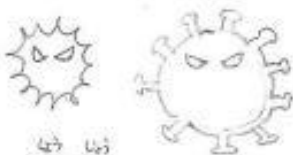


身体のつかひを
たぬない



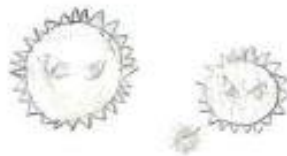
—こんな感染症があるよ!!—
有名な感染症

コロナウイルス インフルエンザ ノロウイルス



症状

のどのいたみ
せき
はなみず



症状

とつぜんのおつ
あたまのいたみ
からだのだるさ



症状

きもちわるさ
はきけ
くちやのりのかき

