

# ほけんだより 2月

おうちの人と  
いっしょに  
よみましょう



ほけんもくひょう  
今月の保健目標  
けんこう こころ からだ  
健康な心と体をつくろう

- ☆ 全国トップに選ばれました!!
- ☆ 友達を大切に
- ☆ 保護者の方へ

こんねんどのこ げつ  
今年度も残り2ヵ月!

さむ くわき かんそう ま しなひ  
寒さと空気の乾燥も増し、市内ではインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの流行がまだまだ続いています。インフルエンザは、A型に続きB型の流行も始まっていますので、一度かかったからと言って安心はできません。また、花粉の飛散も増えてくる時期ですので、咳やくしゃみエチケットを心がけ、今年度の締めくくりに向けて体調を整えましょう。

## お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



こ お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった  
……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

### 1. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



### 2. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

### 3. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

### 4. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

## 寺尾小が全国トップに選ばれました!!

寺尾小学校が **全国健康づくり推進学校表彰** で **最優秀校**

を受賞しました。

2月8日(土)に、日本医師会館で表彰式が行われ、学校を代表して校長先生と養護教諭が出席し、賞状や記念品をいただきました。さらに、実践発表として養護教諭が本校の取組について発表して参りました。

主に、夜8時以降ノーメディアデーや睡眠改善WEEK等の保健教育活動や9年間を見通した食に関する指導など、小中合同で行っている家庭や地域と連携した取組が高く評価されたと考えております。また、12月には東京から審査委員の先生方が3名来校され、のびのびと学習に取り組む児童の様子も参観され、あたたかな掲示物が飾られたの校内環境や寺尾の豊かな自然環境も見て行かれました。学校だけでなく地域が一体となり、一人ひとりを大切に教育活動が推進されていることが今回の受賞に繋がりました。保護者の皆様には、いつもあたたかいご協力をいただきまして誠にありがとうございます。今後も、児童が心身ともに元気に過ごせるよう努めて参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## 友達を大切に



2月14日はバレンタインデーです♡日本では、女性から大切な人へチョコレートを贈る日とされていますが、フィンランドでは、大切な友達との友好を深める機会として認識されているそうです。



### 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。

### 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。

## 保護者の方へ



### ★ 2月の「夜8時以降ノーメディアデー」について

2月19日(水)、20日(木)は、今年度最後となる「夜8時以降ノーメディアデー」です。今年度は計5回、10日間の実施となりました。ワークシートより保護者の方も一緒に取り組んでくださっている様子がわかり大変ありがたかったです。今年度最後となるノーメディアデーで、実施率100%を目指して各家族で工夫して取り組み、メディアデトックスをしていただけたらと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

## 寒くてもすっきり起きる 3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですね。その苦痛を和らげるコツがあります。

### 1. 上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



### 2. 部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

### 3. カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもスグできるので実践してみてください。