



# ほけんだより

常磐南小学校  
保健室 2がっ

おうちの人と  
一緒に読んでね

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で、春を迎える時期とされていますが、一般的に、1月下旬から2月にかけて、最も寒くなると言われています。感染症も、まだまだ流行っています。手洗い・換気をしっかり行い、予防に努めましょう！

## 2月の保健目標は・・・**こころの健康を**考えようです！

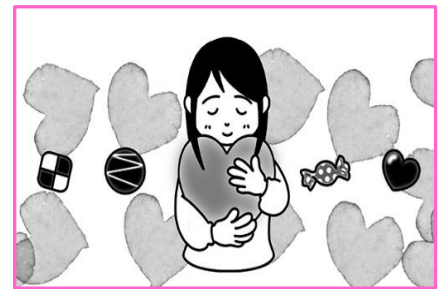
### あなたのこころ、**元気**ですか？

思わずちぢ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）、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、自分にあった方法を探してみましょう！

こころが元気になるれば、からだも軽くなりますよ。



### みんなのこころが**健康**であるために…

自分が言われて嫌なことは  
ひとりに言わない。

ひとりで悩まないで、  
だれかに相談する。

好きなことをして、  
気分を変える。

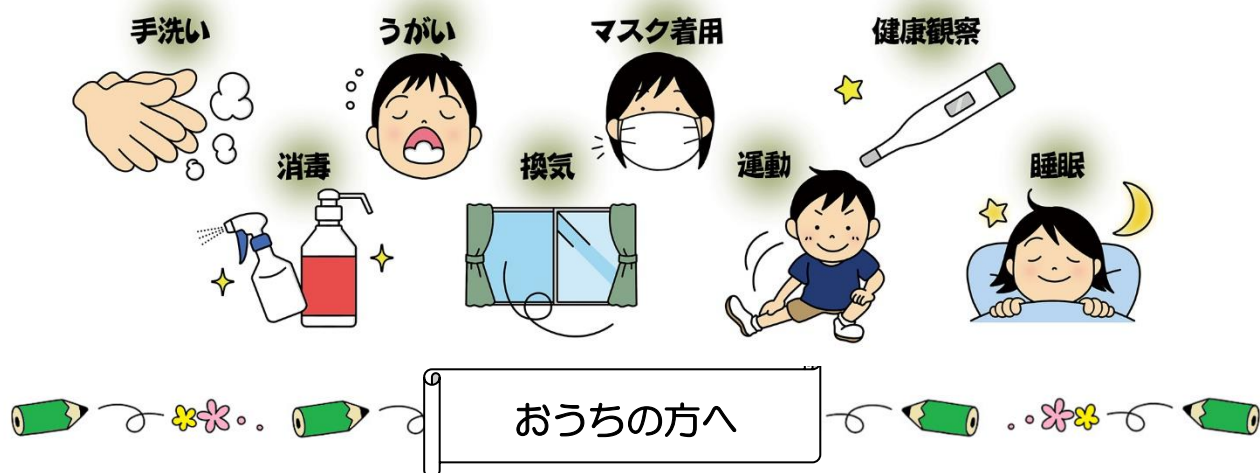
自分が言われてうれしかった  
言葉は覚えていますか？周りの  
友だちにも、こころのこもった  
やさしい言葉をかけましょう。

# コロナ？ インフル？ ただのかぜ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです

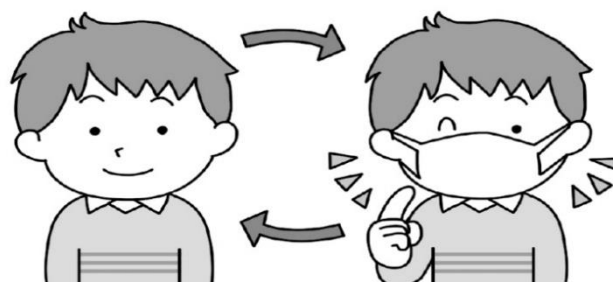


### ～コロナ禍と日常について～

新型コロナウイルスの流行は、2年以上にわたって私たちの生活に影響を与え続けています。感染状況は不定期に変化し、社会全体でそのつど感染対策を強めたり、緩めたりを繰り返しています。言わば「コロナ禍」と「日常」を往復する中で、行動だけでなく気持ちをどう切り替えていくか—子どもたちはもちろん、大人でも、メンタルヘルスにおける大きなテーマになっているように感じます。

治療法やワクチンなどの開発・普及が進むことで、新型コロナウイルス感染症という病気に対する恐怖や不安は少しずつ収まりつつあります。その一方で、日常的なマスク着用、社会的距離の確保は長期的に見ていく必要があるようです。

学校でも引き続き、基本的な感染対策と並行して、子どもたちの心の様子に目を向けていきます。ご家庭でもぜひご留意いただければ幸いです。



### 2月の保健行事予定

体重測定・保健指導

14日(月)～18日(金)

