



たいよう

「心も体も歯も元気」
常盤小学校ほけんだより
令和7年1月9日発行

1月号

あけましておめでとうございます。今年もよろしくおねがいします。みなさんは楽しい冬休みを過ごせましたか。おいしいものを食べられましたか。今年も楽しい1年にしていきましょうね。

さて、早いものでもう3学期です。常盤小学校では、11月・12月は風邪をひく人が多かったです。風邪や感染症の予防には、手洗い・うがいがとても大切です。水が冷たい時期ですが、しっかり手洗い・うがいをしましょう！

1月の保健目標

心の健康を考えよう



けがをして血が出たところにばんそうこうをはったり、熱があるときにはゆっくり休んだりします。では、心が疲れたり、傷ついたりしたときはどうしますか？ 体と同じように、心にも手当が必要なんです。ゆっくりお風呂に入り、緊張した体をほぐし、睡眠を十分にとってエネルギーをたくわえましょう。

何か悩みごとや困りごとがあるときは、他の人に話を聞いてもらうだけでもずいぶんスッキリします。他にもこんな方法がありますよ。

①からだを動かす



心と体をリラックスさせる効果があります。疲れすぎはよくないので、「少しスッキリした！」と思えるくらいの運動がいいですよ。

②深呼吸をする



不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり息を吸って吐いてみましょう。

③気持ちを紙に書く



悩みごとを文字で書いてみると、今まで思いつかなかったような別の考え方を発見できるかもしれません。

他にも心の手当てはいろいろな方法があります。「これが正解」というものはありません。自分に合った手当ての方法をいろいろ探してみましょう。

保護者様

<1月の保健行事>

1月 7日(火)	歯みがきカレンダー提出(4~6年生)
8日(水)	身体計測 6年生
9日(木)	身体計測 1、2年生
14日(火)	身体計測 3、4年生
15日(水)	身体計測 5年生、あおぞら

※身体計測の日は、ポニーテールなど頭の高い位置で髪の毛を結ばないようご協力お願いいたします。

【第2回太陽の子フォーラムについて】

2月12日(水)に第2回太陽の子フォーラムを開催いたします。今回は、助産師の田川先生による「思春期保健教室」を5年の児童とともに開催いたします。1月14日(火)にご案内と参加申込書を配付いたします。皆様のご参加をお待ちしております。

【常盤小学校での感染症の流行について】

常盤小学校では2学期に下記の感染症の報告がありました。これらは「学校において予防すべき感染症」であり、かかった場合、医師の診断および指導により学校を休んでいただきます。その際は出席停止となり欠席にはなりません。医師から診断を受けましたら、速やかに学校までご連絡ください。

感染症の種類	出席停止の期間
インフルエンザ	発熱した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
伝染性紅斑(リンゴ病)	症状により医師において感染のおそれがないと認めるまで
溶連菌感染症	
マイコプラズマ	
手足口病	
感染症胃腸炎	

【衣類の貸し出しについて】

保健室では、衣類が汚れてしまったときなどに貸し出しを行っております。衣類を借りた場合は、お手数ですが洗濯をしてから返却をお願いいたします。また、下着類は、同じサイズの新品のものをご用意いただくようお願いいたします。

ご自宅に、返却していない衣類等がありましたら早めの返却にご協力ください。よろしくをお願いいたします。