

# ほけんだより 2月

令和4年2月4日（金）福山市立曙小学校 保健室

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」  
 そうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップ  
 したり、リラックス効果があったりと、健康のため  
 にととても大切です。お互いが笑顔になれるような言  
 葉づかいも意識したいですね。



新型コロナウイルスが猛威を振るっています。手  
 洗い・うがい、マスクを付ける、換気をするなど、自分のできる予防をしましょう。

コロナ禍が続き、行動制限やできることが限られて、イライラやどんよりした  
 気分になっていませんか？ そんなときは！！



自分が得意なことをして  
 いる姿を思い浮かべる



自分の気持ちを  
 誰かに話す



楽しかった出来事を  
 おもいだす

## ☆友だちの話を聞くときの3つのコツ☆



批判や否定はしない



自分の考えを押し付けない



相手の気持ちに寄り添う

# しもやけを予防する 4つの「し」



しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

**しん** から温まる  
お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。

## し っかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



## しつ 気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

## し めつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかりと予防を

## 保護者の方へ

新型コロナウイルス感染症が福山でも増加し、本校でも学級閉鎖が出ています。今一度、お子様と感染対策について確認をお願いします。

- ・毎朝、検温と健康観察をお願いします。マスクの着用とマスクの予備を持たせてください。
- ・手洗いうがいの徹底。乾燥の季節で手が荒れやすくなりますので、ケアのほうもよろしくをお願いします。
- ・発熱等の風邪症状（咳、鼻水、のどの痛み、頭痛等）が見られる場合は休ませてください。同居家族に風邪症状や熱などがある場合も、休ませてください。
- ・本人または同居の家族がPCR検査を受ける場合は必ず学校に連絡をしてください。また、検査結果も必ず連絡してください。

子どもたちが安心して学校生活を送れるようにご協力をよろしくお願いします。