

ほけんだより 2月

令和5年2月1日 小松市立安宅小学校 保健室



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔にはすごい力があります。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、健康のためにもとても大切です。周りの人が笑顔だとなんだか自分も嬉しくなりますよね。今月もみんなの笑顔がたくさんみられますように😊

2月の保健目標

生命の尊さを知ろう

リフレーミング!

短所も見方を変えれば長所です

泣き虫...



感情が豊か!

飽きっぽい...



好奇心旺盛!

おしゃべり...



性格が明るい!

おとなしい...



謙虚でやさしい!

あなたは、どんな人ですか？ 自分では短所だと思っている部分も、見方を変えれば、長所になります。自分や友だちのいいところを探してみましょう。

「こころ」、調子はどうですか？



あなたの「こころ」は元気ですか？ かなしいことや腹立つこと、心配なこと、こころも疲れたり、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、友達と遊ぶ・おしゃべりをする、おいしいものを食べる... 元気になるための方法はいくつもあるので、

「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、なん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。気持ちを切りかえたり、心配ごとがなくなったりして、こころが元気になるばからだも軽くなりますよ。



～ インフルエンザについて ～

3年ぶりにインフルエンザが流行し、石川県においても注意報が発表されました。今後さらなる感染拡大が心配されています。おうちでも手洗い・うがい・かんきなど感染予防の徹底と出席停止期間について確認しておきましょう。



インフルエンザは「学校において予防すべき感染症」に定められ、感染すると出席停止となります（欠席扱いにはなりません）。

インフルエンザに罹った場合、**罹患届出書**を保護者が記入し、学校までご提出ください。用紙は学校にあります。

インフルエンザ・コロナは、いずれも発熱やのどの痛みなどよく似た症状が出ます。心配な症状がある場合は、病院の受診をお願いします。

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・
高校版

登校していいのは、
この2つがそろった時

解熱後

2日が経過している



発症後

5日が経過している

※発熱がみられた日を
発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



保護者の方へ

おうちでの朝の健康観察をよろしくお願いします。インフルエンザ・コロナ・感染性胃腸炎など様々な感染症の流行が心配されています。感染拡大防止のために、いつもと様子が違う場合には登校を控え、医療機関の受診をお願いします。