令和６年２月２０日(火)
仁田佐古小学校　　保健室
No.10

暖かい日が続くようになりました。花粉も飛びやすい季節です。今年から発症する可能性もあるので、注意しておく必要があります。体調管理に気をつけて、過ごしていきましょう。

○2月28日(水)は第3回学校保健委員会です○ （時間:13時～13時40分　場所:図書室）

学校保健委員会とは、仁田佐古小の子どもたちの健やかな成長を支えていくために、保護者、学校三師（学校医・学校歯科医・学校薬剤師）、学校職員とで話し合う場です。今回は、今年度最後の会で、下記のようなことを話し合います。学校三師の先生方の専門的な視点からの話も聞くことができます。ぜひ、授業参観前にご参加ください。なお、会への途中入退室も可能です。少しでも多くの保護者の方に、話を聞いていただけると幸いです。

- 生活リズム点検の結果(成果と課題)
- 委員会活動の様子
- 保健室来室状況
- 学校三師からの助言

○感染症の状況について○

先週は、インフルエンザの感染拡大のため、学級閉鎖していた学級がありました。現在も、インフルエンザ感染者や発熱による欠席者が絶えない状況です。体調がすぐれないときは、登校前に検温をお願いします。咳や鼻水、のどの痛みがある場合は、マスクを着用させてください。

また、インフルエンザやその他の感染症に罹患した場合は、電話や保護者連絡ツールtetol（テトル）でご連絡ください。よろしくお願いいたします。

花粉対策できていますか？

花粉、払って　エチケット

花粉が飛びやすい日は・・・

○晴れた日
○空気がかわいてる日
○気温が高い日
○風が強い日
○雨が降った日の次の日

花粉対策をしましょう！

○マスクをつける
○ツルツルした素材の洋服を着る
○家に入る前に、洋服や肌についた花粉をはらいおとす

裏面もあります。

心のエネルギー足りていますか？？

　エネルギー不足だと身体がつかれて重たく感じます。心も同じように、エネルギー不足になると、いつもよりイライラしやすくなったり、落ちこみやくなったりします。エネルギーをためるためには、**早寝・早起き・朝ごはん**などの生活リズムが大切です。

　それでも、イライラしたり、落ちこんだりするときは、次のようなことを試してみてくださいね。