

ほけんたより2月

諏訪小学校 保健室

2月4日の立春を過ぎ、暦の上ではこの日から春の始まりです。しかしまだまだ寒い日が続きます。気温に合わせて寒さ対策をしましょう。

こんな症状があったら
花粉症かも



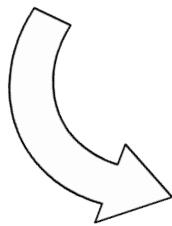
くしゃみ



目のかゆみ



はなみず はな
鼻水 鼻づまり



こんな対策を
みましょう



うがい、手洗い



外から帰ったら花粉をはらう

「ヤバイ」はヤバイ!?

- ・おいしい
- ・感動した
- ・怖い
- ・緊張する
- ・ヒドイ
- ・カッコいい
- ・おもしろい
- ・まちがった

これ全部「ヤバイ」で
表していませんか?

ひと言で気持ちを表現できるので、よく使っているという人もいられるかもしれません。でも、言われた相手には、きちんと伝わっていないかも。



お互いが気持ちよく話せる言葉づかいを
考えてみませんか?



ダメなのかな…?

～保護者のみなさまへ～

※スポーツ振興センターの申請はお済みですか？学校でけがをして病院にかかったら診療報酬請求点数 500 点以上で補助の対象です。病院に受診されたら学校にご報告ください。

※歯科検診、視力測定など治療勧告書を受け取って受診がお済みでない方はいませんか？新しい学年に上がる前に受診を済ませておきましょう。



【こどもの心】

子供は心身の不調をなかなか言葉で表すことができません。こういうサインがあるときはもう少し詳しく様子をみてあげてください。

睡眠

多少睡眠不足でも、朝起きたときに活気があるなら、まず心配ありません。なかなか起きられない、カラダがだるそう、顔色が悪い、不機嫌、元気がないといった様子が続いていたら、こころが疲れている可能性があります。



食欲

食欲がなくて朝も夜もあまり食べない、食べる量が急に減ってきた、あるいは逆に食べ過ぎて、特に米やパン、菓子類などの炭水化物を多く欲しがるといった状態が続いているなら、こころが疲れている可能性があります。

行動パターンの変化

身だしなみにかまわなくなったり、家族と話すのを避ける、家から出るのを怖がる、学校に行きたがらないといった行動の変化がある場合は、こころに問題を抱えている可能性があります。

参考 こころもメンテしよう.厚生労働省.www.mhlw.go.jp.2023.2.2

諏訪小学校には SC（スクールカウンセラー）が非常勤で来校されています。相談を希望される方は保健室中里までご連絡ください。