



令和5年1月発行 川口市立領家小学校 保健室

2月の保健目標 【自分の心を見つめよう】

いやなこと、心配や不安なことなどがあって、心の元気がなくなると、その心の状態が体や生活にあらわれることがあります。やる気がなくなったり、食欲がなくなったり、おなかが痛くなったりすることもあり、そのあらわれ方は人それぞれです。心の中は見えませんが、体や生活にあらわれる様子で心の状態が見えてくることがあるということですね。このようにストレスがたまっている状態になる前に、生活の中にリラックスする時間をつくるのが大切です。

ストレスはためないこと! すずんでリラックス

すっきりした~!



ぐっすり十分な睡眠

ここちいい~!



ぬるめの湯船につかる

たのし~!



趣味の時間を大切に

おいし~!



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き! これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう!

【トークの日】

いやなこと、心配や不安なことなどがあって、話を聞いてほしいと思っている人へ。トークの日に保健室で話してみませんか?

2月21日(月)・3月17日(木)

*トークの日以外でもいつでも相談にのります。



新型コロナウイルス感染症予防対策

継続中!!



新型コロナウイルス感染症から自分を、みんなを守る!

今、特に気をつけたいことは、教室の換気です! (閉めきって、密閉空間にしない)

換気をしないと、こんなことに!?



空気が汚れ、嫌な臭いがする



チリやホコリがアレルギーの原因に



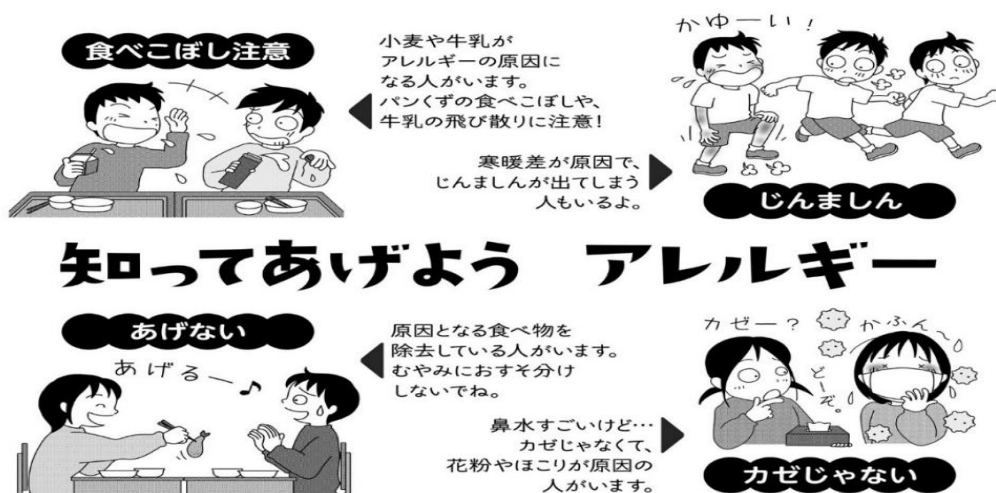
二酸化炭素が増え、頭痛がする



ウイルスが増え、感染しやすくなる



2月20日 アレルギーの日（2月17日～23日はアレルギー週間）



知ってあげよう アレルギー

アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によってちがいます。また、それまではアレルギー症状が出ていなかったとしても、突然アレルギー反応が出ることもあります。何かをさわったり、食べたりすることにより「せき」「くしゃみ」「体の痛み」「かゆみ」「赤く腫れる」等の症状が見られる場合はアレルギーの可能性もあります。

口腔アレルギー症候群

今までアレルギー症状が出ていなかったとしても、果物や野菜を食べたときに口の中に刺激やかゆみ、のどがつまるようなアレルギー反応が出ることがあります。
果物の例：オレンジ、キウイフルーツ、バナナ、もも、りんご



1～5年生の保護者のみなさまへ アレルギー疾患調査票の記入、提出をお願いいたします。

配付日：2月3日（金）

提出締切日：2月9日（木）

調査対象者：1～5年生

*6年生は中学校で実施する予定です。

内容：アレルギー疾患の有無、有の場合は疾患の状況について

提出後：アレルギー疾患があり、学校での対応が必要な場合はさらに書類の提出を依頼する場合があります。（すでに学校での対応をしている場合は、来年度の対応についての書類をお渡しします。確認後、必要書類の提出をお願いいたします。）

【むし歯ゼロを目指して！】

歯科健診の結果	治療が終わった人数
むし歯があった人数 36人	6人

しぜんにはならない-はやめにちりょう！



冬休みに治療をはじめた人もたくさんいますね。最後までがんばって通えるといいですね。むし歯がなおった後は、歯みがきや食事に気をつけてむし歯ゼロを続けていきましょう。

【2月・3月保健関係の取り組みについて】*保護者のみなさまへ ご協力よろしくをお願いいたします。

- すくすくカード：2月27日（月）配布→28日（火）～3月4日（土）記録→3月6日（月）提出
- 歯ブラシ点検：3月9日（木）教室で点検（学校で使っている歯ブラシの毛先が広がっていないか点検します。）
- 歯みがきテスト：3月10日（金）配布*家庭でカラーテストを行ってください。→13日（月）提出