

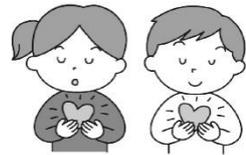
ほけんだより 2月

令和4年2月17日
 横浜市立舞岡小学校
 校長 岩田 明正
 養護教諭 鎌田 優季菜

2月に入り、寒い日が続いています。2月4日は「立春」でした。立春とは「春のはじまりの日」という意味です。暦の上では春がきましたが、まだまだ寒い日が続きます。今月の保健目標は、「外で元気に遊ぼう」です。寒さ対策をしっかりと、体をたくさん動かしましょう。



あなたの「心」、調子はどうですか？



体が縮こまってしまうような寒さが続いていて、あたたかい春が待ち遠しい日々ですが、みなさんの心の調子はどうですか。

悲しいことや心配なことがあると、心も疲れたり、具合が悪くなったりすることがあります。しかし、それはだれにでもあることです。そんな時に自分が元気になる方法を知っておくことが大切です。「これならできるかな」と思うことをぜひやってみてください。

自分の好きなことをする



友だちと遊ぶ・話す



ひと休みする



おいしいものを食べる



リフレーミング！ 短所も見方を変えれば長所です

「リフレーミング」という言葉を知っていますか？自分があまり好きじゃないなと思っっている性格も見方を変えれば、ポジティブに考えることができます。

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！

2・3月の保健行事



2月22日（火） 歯みがき指導（1・3年）

3月16日（水） 大掃除（6年）

23日（水） 大掃除（1～5年）

●歯みがき指導

歯科衛生士の方が来てくださいます。

感染症予防のため、マスクは外さずにみがき方の指導を行います。

●大掃除

スポンジを持ってきてください。必要に応じて、ビニール手袋の準備もお願いします。

毎日確認！「手洗い」3つの約束

その1

6つのタイミングで必ず手を洗おう！



その2

せっけんを使って手を洗おう！



水だけでは完全に菌やウイルスを落とすことはできません。

その3

せいけつなハンカチでよくふきとろう！



手が濡れていると、菌やウイルスが付きやすくなります。

手洗い集会を行いました



2月3日（木）にテレビで手洗い集会を行いました。

この集会は保健委員会が全校のみなさんに手洗いの大切さを知ってもらいたいと思い、計画しました。

食パンを用いた実験動画では、手を洗わずに触った

食パンの菌の多さに驚きの声が上がりました。また、

学校の手洗い名人である調理員さんに正しい手洗いの

方法を教えていただきました。集会後には、今後に向けて

てクラスで手洗いのめあてを考えました。

保護者の皆様へ

日頃より感染症予防にご協力いただき、ありがとうございます。

お子様が学校で体調不良を訴えた場合、発熱がなくてもお迎えをお願いすることがあります。感染症予防のため、ご協力をよろしく願いいたします。