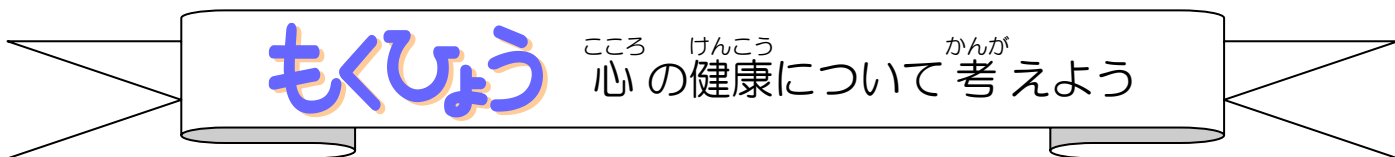




令和6年2月1日
墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
養護教諭 榎本 郁恵

寒い日が続いていますね。暦の上では「節分」から「立春」で春をむかえるころですが、2月は1年のうちでもっとも寒くなるといわれています。寒さが厳しくなると体調もくずしやすくなるので、これまで以上に寒さ対策、感染症対策が必要です。寒さに負けず元気に学校生活を送れるようにしましょう！！



こころの健康 ストレスって？

●ストレスのしくみとは？

わたしたちのこころは生活の中でうれしいこと・悲しいことなどさまざまなしげきを受け変化します。このしげきを「ストレッサー」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、おこられていやな気分になる、落ちこむ…こうしたことが積み重なると、いらいらして物や人にあたる、やるきがおきないなど、さまざまなえいきょうが出てしまいます。

●ストレスをためないためには？

- ・からだを休める（早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど）
- ・好きなことをする（音楽をきく、本を読むなど）
- ・友だちやおうちの人、先生に相談する



ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまく付き合っていくことが大切です。いろいろためして、心を軽くする方法を見つけるといいですね。

ストレスはためないこと！すすんでリラックス

| すっきりした～！ |



ぐっすり十分な睡眠

| 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！

としの数以上に
食べたい

大豆



2月3日は節分です。最近では「恵方巻」も広まってきていますが、節分といえばやはり豆まき。豆を自分のとしの数だけ（または一つ多めに）食べると、からだがしょうぶになり、かぜをひかないといわれています。実際に、豆まきでよく使われている大豆はたんぱく質のほか、食物せんいやカルシウム、鉄分、ビタミン（E・B₁）などもとれる、すばらしい食品です。大豆を食べるとからだによいことから、こうした言い伝えができたのかもしれません。

そのまま食べるだけでなく、とうふや納豆などの食べ物、みそやしょうゆといった調味料も大豆から作られています。ふだんの食事でもしっかりとっていききたいですね。

冬の終わりとともに来るのは...

まだまだ寒い日が続いていますが、これからだんだんと温かくなり、冬の終わりとともにやってくるのが、**花粉**。スギ花粉の飛散シーズンが近づいています。東京都内ではまだ飛散開始とはなっていないものの、わずかに花粉が飛んでいるようです。今年のスギ花粉シーズンは例年並みか例年より早いスタートとなる予想となっています。外に出るときはマスクやメガネ、花粉が付きにくい素材の服を着るなど、対策が必要です。服に付いた花粉は室内に入る前に払う、手や顔を洗って流すなど、「付けない」、「持ち込まない」工夫が大事ですね！



ほけんしつの様子

今年は暖冬だと言われていましたが、1月下旬から寒さが厳しくなってきました。

冬休み明けから、胃腸炎の症状を訴え早退、欠席する子が増えてきました。熱はなく、嘔吐、下痢の症状があるようです。また、近隣の学校からは、学級閉鎖の報告が毎日くるようになりました。現在、インフルエンザが流行しており、インフルエンザB型が増えてきています。小梅小でも、インフルエンザB型の罹患連絡がきています。寒さが厳しく、乾燥する時期は、特に感染症に気を付けなければなりません。水道の水が冷たく、手を洗うのもなかなかつらいのですが、子供たちは休み時間後、給食前の手洗いをしっかりと行っています。ハンカチを持っていない子が少しいるようなので、御家庭でもお声掛けよろしくお願ひします。また、爪が割れてしまったと来室する子がいます。爪が伸びていて割れてしまう子もいます。爪が伸びていると自分がけがをするだけでなく、お友達を傷つけることもあります。定期的に爪切りの声掛けをお願いいたします。

<保健行事>

2月中・・・色覚検査（4年生希望者）

2月上旬・・・4年生保健学習（各クラスにて実施予定）

