

ほけんだより 2月


令和5年2月1日
亀山小学校 保健室

2月の保健安全行事

1日(水) 安全点検

月例環境衛生検査

13日(月) SC 来校

衛生検査(保健委員会)

28日(金) 薬物乱用防止教室6年

* 今月から保健委員会による衛生検査を再開します

感染症情報

お知らせ



1月はインフルエンザに罹患した児童はおりませんでしたが、市内でインフルエンザによる学級閉鎖がありました。引き続き、コロナウイルス、インフルエンザ等の感染症予防をお願いいたします。



花粉症の季節です

スギ花粉

2月中旬～5月初旬

梅の花が咲く頃、薬を飲み始め、症状を軽くできるように努めましょう。

花粉症の代表的な症状



はなみず



連続するくしゃみ



目のかゆみ

教室では換気励行のため、常時窓を開けています。症状が重いなど担任への連絡事項等がありましたら、連絡帳や健康アプリリーバー等でお知らせください。

給食を
たべます

～体の調子をととのえよう～



JAからイチゴ(とちおとめ)

ビタミンCには粘膜を健康に保つ働きがあります。アントシアニンには免疫を高める効果があります。

直接手でさわりますので、ご家庭で食べる時も石けんで手洗いしてからいただきます。

寒いと姿勢が悪くなるのはなぜ?

なるべく寒さにふれないように、体が丸くなってしまいます。意識して姿勢を正しましょう。



次のページもお読みください。

冬休みのメディア管理カードに取り組んでいただき ありがとうございました



「テレビやゲームは1日〇時間（分）まで」に取り組んだ家庭が一番多かったです。

冬休みのメディア管理カードには「読書、勉強、運動の時間をふやす」の項目を追加しました。読書、勉強、運動の時間を意図的に増やしたという意見もありました。

高学年の家庭で選んだ項目が多かったのは「食事の時間はテレビを消す」でした。どの家庭も出来る範囲の中で熱心に取り組んでいただきました。ご理解・ご協力ありがとうございました。

保護者のみなさまのコメントを掲載しました。ぜひお読みください。

- 家の手伝いや外遊びの時間ができ、スマホを見る時間を少なくできた。家族との会話の時間をもつことができた。またチャレンジしたい。（1年保護者）
- 体を動かしたり、本を読んだり、家族みんなでメディアを使う時間を管理できました。（1年保護者）
- 夜9時以降ノーメディアにすることで、入眠がスムーズになり寝つきが良くなりました。もともとあまりテレビやゲームはしませんが、改めて時間を意識して行うことができました。今後も意識していきたいと思います。（2年保護者）
- 読書の時間を増やしました。どの本がおもしろいとか、読んだ本の感想を話しました。（3年保護者）
- 本を読む時間がなかったので、メディア管理は読書の時間を作るのにより機会でした。（4年保護者）
- 嫌にならない範囲で、みんなで何をして過ごすかを考えたり、話をしたりして楽しい時間が過ごせました。あっという間に時間が過ぎてしまうほど、家族が笑顔でいる時間をもつことができました。（5年保護者）
- 食事の時はテレビを消すことがルールなので、いつもどおりの食事でした。当たり前のことができる幸せを再確認しました。（6年保護者）

