



ほけんもくひょう  
保健目標

○外で元気に遊ぼう

あんぜんもくひょう  
安全目標

○凍った道路は注意して歩こう

「立春」を迎え、暦の上では「春」ですが、寒いですね。新型コロナウイルスもまだまだ流行が続いています。本校でも引き続き「うがい」「手洗い」「適切なマスクの着用」「換気」等を実施していきますので、ご家庭でも予防に努めてください。

2月の保健行事

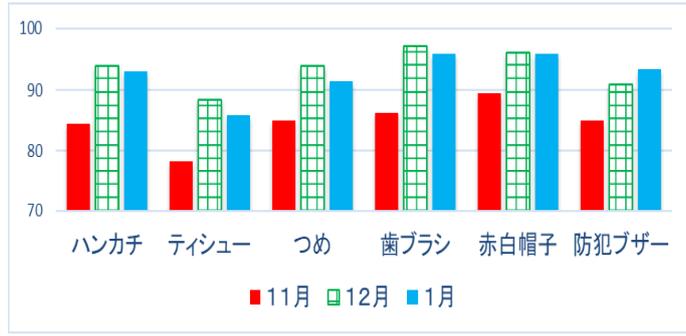
- 6日(月) 月例環境衛生検査
- 17日(金) SC来校日

お茶うがいを  
勧めています！  
水筒を持参させて  
ください。



月例環境衛生検査結果より

月の初めに「環境衛生検査」を行っています。1月は、2学期よりも低い項目が多い結果でした。感染症予防の観点からも、ハンカチの携帯や爪を短かく清潔にすることが大切です。朝、家を出るときに声掛けをお願いします。また防犯ブザーは全員携帯するようになっていますので、故障や紛失の場合は準備して持たせてください。また電池の交換なども合わせてお願いします。



- 1月の結果 (前月比)
- ハンカチの携帯 92.9% (↓)
  - ティッシュの携帯 85.9% (↓)
  - つめの清潔 91.4% (↓)
  - 歯ブラシの状態 96.0% (↓)
  - 赤白帽子の清潔とゴムの状態 96.0% (↓)
  - 防犯ブザーの携帯と電池 93.4% (↑)

2月は1月より悪くなっている項目が多かったです。3月は100%を目指しましょう！

【じぶんで防ごう感染症！】

予防のポイントは「こまめな手洗い」です。正しい手あらいの仕方を今一度確認しましょう。

手洗いのテクニック



手は、いろいろな物をさわります。目に見えない汚れや様々な菌が手に付いています。手が汚れたときだけでなくトイレに行った後、外で遊んできた後、食事の前なども必ず洗いましょう。手を洗うときは、水だけで洗うのではなく、**石けんやハンドソープを使いましょう。**ウイルスをしっかりと洗い流すには、30秒位洗いましょう。**(「ハッピーバースデー」の歌を2回歌うくらいの時間)** 洗い終わったら、きれいなタオルやハンカチでぬれた手をよくふきましょう。服でふいたり、ふかずにそのままにしているはいけません。

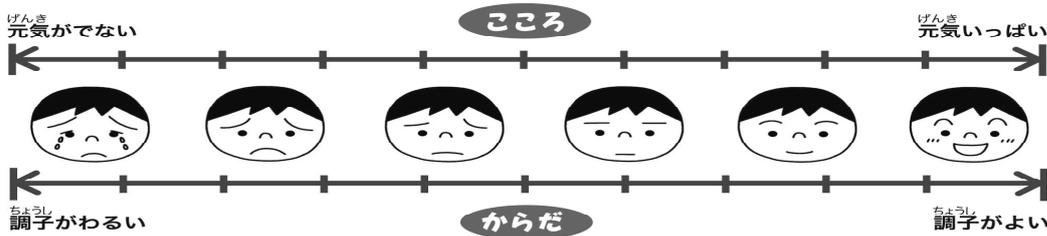
## いやなことがあったとき、どうしていますか・・・？

毎日の生活の中で、なにかいやなことがあったとき、みなさんはどうしていますか？友達とけんかをした、テストで悪い点をとってしまったなど、悩みは人それぞれです。悩みをうまく解決できないと、ストレスとなって現れます。

【**ストレスってなんだろう？**】私たちのこころは、日々さまざまな刺激を受けています。いやなことやつらいことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調がわるくなるなど、こころと体によくないことが起こります。

### こころとからだの状態をチェックしてみよう！

今、あなたはどんな感じか、目まりの当てはまる位置に○印をつけてください。



↑「元気がでない」「調子がわるい」に○がついた人は、こころとからだは疲れているかも・・・自分なりのストレス解消法をみつけてみましょう。

### 【ストレス解消法をみつけよう！】

好きな遊びをしたり、体を動かしたり、友達とおしゃべりしたり、何もしない時間をつくったり・・・ストレス解消法は人によって違います。こころとからだをスッキリさせて、毎日楽しく過ごしましょう。

友達関係や自分自身のことなど、悩んだときや困ったときは、一人で悩まず学校の先生や家族・友達などに話してください。だれかに話した方が楽になるかもしれませんよ。



## 花粉症の季節です！

### ○今年の花粉飛散の傾向は？

2023年春の花粉飛散量は、前シーズンと比較すると関東甲信では非常に多く飛ぶ見込みです

### ○家庭でできる花粉症の対策は？

「花粉がつかないようにする！」

帽子やめがね、マスクをつける。

花粉が落ちやすいツルツルした素材の上着を着る。

「花粉を持ち込まない！」

外から帰ったら、顔や手を洗う。

花粉が飛びやすい日は外に出ない。

(雨の翌日、晴れていて気温が高い日や乾燥していて風が強い日は花粉が飛びやすい日です。)

「医療機関を受診する」

病院で症状について相談してみるのも大切です。

スギ花粉の飛散は、3月上旬頃、飛散のピークを迎える見込みです。

また、関東ではスギ花粉のピーク(3月上旬～下旬)が終わる頃になると、ヒノキ花粉が飛び始め、その後ピーク(4月上旬～中旬)を迎えます。

かぜに似てるけど……  
花粉症の特徴は？

れんぞくで  
連続して出る  
くしゃみ



サラサラとした  
みず はなみず  
水っぽい鼻水



め  
目のかゆみ

