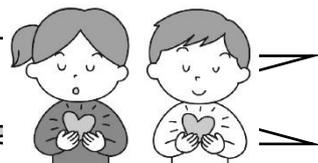


1月にはたくさん雪が降りました。ここ瀬領は、とくに雪が多く学校に来るまでは大変ですが、雪遊びや寒さを肌で感じられ、児童生徒の素敵な思い出の一つになったのではないのでしょうか。寒い冬をこえると、あたたかな春を迎えます。寒さを乗り切る丈夫な「からだ」と「こころ」で、元気に登校し、卒業生は残り僅かの仲間との大切な時間を楽しみましょう。

2月の保健目標 健康なこころを持とう！



1月27日（木）の学校保健委員会は、中止となり、発表に向けて練習をした保健委員会の児童生徒は残念でしたが、同日3限目の全校集会で全校に向けて発表しました。児童生徒の様子をご覧ください！

小学部保健係 小野さん

手洗いの放送を小学部だけではなく、全校児童生徒に向けて伝えることができましたね。全校集会では、普段使用しているVOCAに加えて、スイッチ教材を使用し、スイッチON！しました。放送とマイクで声を出して、上手に発表できました。



中学部は、普段の歯みがきの様子をみんなに見てもらいました。上手にできているところ、まだまだこれから頑張るところそれぞれありますが、一生涯大切な歯なので、コツコツと日々積み重ねて成長していきたいですね。

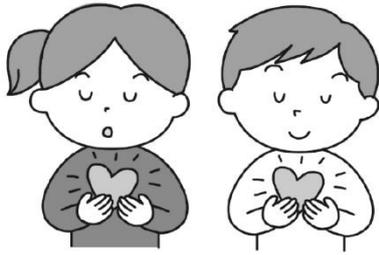
高等部は、「健康は笑顔から♪」という目標に合わせ、委員会活動では笑顔になれる活動をいろいろ探してきました。その中でも、歌を聴いたり歌ったりするととびきりの笑顔になれるので、小学部・中学部のみんなに、笑顔を届けました。本番に強く、練習以上の声と笑顔を届けることができました。



全校集会では、「おにさん、何してる？」の本紹介があり、その中で、鬼の登場と豆まきがありました。豆はとっても栄養価が高いので、健康に大切な食品です。



あなたの「こころ」、調子はどうですか？



思わずちぢこまってしまおうような寒さが続いていて、あたたかい春が待ちどおしい日々ですが、あなたの「こころ」は元気でしょうか？

悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、こころも疲れたり、具合が悪くなったりします。でも、それは誰にでもあることです。自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休み（ひと眠り）する、友だちと遊ぶ・おしゃべりする、おいしいものを食べる…元気になるための方法はいろいろあるので、「これならできる」と思ったことをやってみてください。

病気ではないけど、なんとなく体の調子がよくない、それは、こころの健康が影響しているかもしれません。気持ちを切り替えたり、心配ごとがなくなったりして、こころが元気になれば、からだも軽くなりますよ！

花粉と『接触しない』ために



くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみ…早くも花粉症の症状が見られるようになってきました。例年のピークはまだ少し先ですが、いまから準備をしておきましょう。症状をおさえるために、まずは花粉とできるだけ『接触しない』ようにすることが大切です。



マスク

花粉症対策でも定番です。いろいろな種類・サイズのマスクが市販されていますが、なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないものを使いましょう。



メガネ（ゴーグル）

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。ゴーグルタイプはより効果的ですが、デザインが気になる人は症状とのバランスで選びましょう。



帽子

常に外に出ている頭（髪）には花粉がつきやすいので、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪はまとめて表面積を減らすようにすることもポイントです。

さあ、やってみよう！！

令和4年の新しい年を迎え、新たな気持ちで日々過ごしていることと思います。みなさんは今年の目標を決め、動き出していますか？

私の今年の目標は「やってみよう👍」です。

そこで、今年から保健室も新たな挑戦をやっています。学校HPに「保健室」のページを作り、「保健室日誌」というつぶやきをしています。日頃の保健活動から、少し心がほっとするようなページを目指して投稿していきますので、ぜひ見てください。「すこやか」もカラーで載せます♪

教育相談

保健室

学校だより

保健室からのお知らせ

全ての記事 10件

保健室日誌vol.2

投稿日時：01/19 竹松 沙都和

「新型コロナワクチン接種について」