

ほけんだより 2月

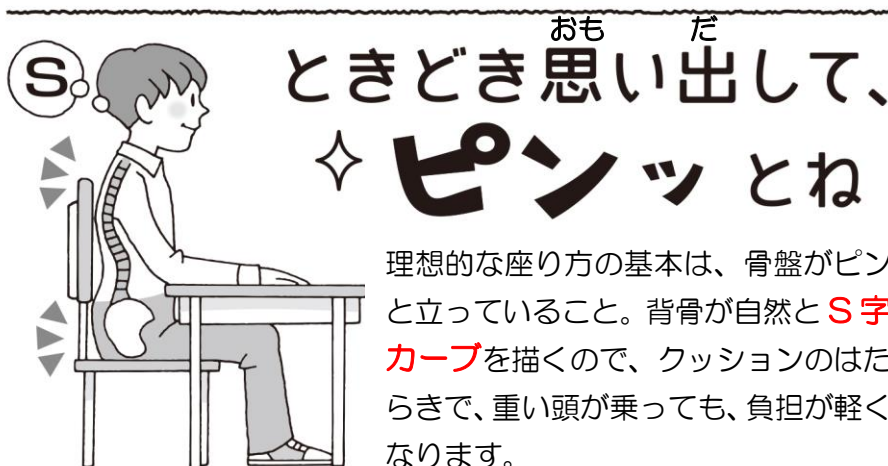
令 7 年 2 月 1 日
春 江 小 学 校
校 長 小 林 麻 子
養 護 教 諭 笹 井 栄 子

2月は暦の上では「立春」を迎え、春がはじまる
月とされていますが、一年中で一番寒い2月です。
これからまだまだ寒い日が続きます。だからこそ・・・
2月になっても感染症が流行る季節です。油断せず、
手洗い・うがい、換気など、引き続き予防と健康管理を
心がけましょう。

保健目標「健康な体にするために、しっかり食べましょう」



正しい姿勢



こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも...

背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腹痛を引き起こします



足を組む

股関節や骨盤がたむきます。



そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中、肩への負担も大きいです



肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中がまっすぐですが、重心は前に移動します。



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まっています。



足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることが出来ず、骨盤が不安定になります



ことばの 力



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり



からかったり



悪口や 陰口を言ったり



おどしたり



自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ほめたり



元気づけたり



感謝したり



心配したり



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるんですね

保護者の方へお願い

全国各地で新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ様疾患、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行しています。本校もインフルエンザ様疾患による欠席者が多くなっています。欠席する場合はできるだけ詳しい症状等を知らせて頂けると何が流行ってきているか分かり、素早い対応ができるのでご協力をお願いします。

今年度も残すところ2カ月です。家族ぐるみでこれからも感染予防に心がけて頂くとともに、体調が悪い時は早めに受診し、回復後は無理な登校を控え、体力がもどってから登校させて頂くようお願いします。新型コロナウイルス、インフルエンザ様疾患、感染性胃腸炎は「出席停止扱い」となります。必ず担任に連絡してください。これからも本校の感染症蔓延防止にご協力をお願いします。