



ほけんだより 2月

* 今月の保健目標 *

心の健康について考えよう

2021年 大山小学校保健室

「あなたのココロ、元気ですか？」

《いまの気持ちはどんな感じ？》



ニコニコ



ドキドキ



ブーン



ルンルン



ヒヤヒヤ



シクシク



クタクタ



ツンツン

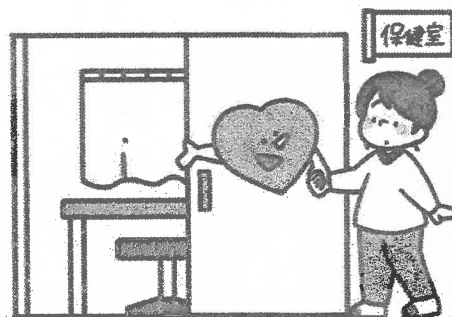


かなしいきもち

がまんしすぎないで

《自分の気持ちをあらわしてみよう!》

私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「おこっちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎているのでしょうか。気持ちをおさえつけていると、体によくない影響が出ることも。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けていると、じょうずにできるようになりますよ。

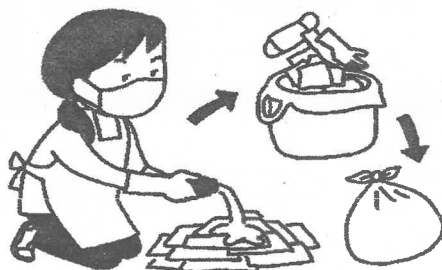


ココロが疲れたら だれかに相談を

..... 保護者の方へ ~ノロウイルス感染症について~

冬季は例年、ノロウイルスによる感染性胃腸炎が各地で猛威をふるいます。感染力が極めて強く、ワクチンや特効薬もないことから、予防および感染拡大防止が重要となります。

- ノロウイルスは食品や手指を介して口から体内に入ることが多いとされています。とくに食事前・調理前・トイレに行った後などには必ず石けんを使って入念に手を洗ってください。
- 体が弱っていると感染しやすくなります。体調を崩したら安静に努め、必要に応じて受診します。また、休養（睡眠）や食事、運動など、日頃の生活習慣の改善から抵抗力を高めましょう。
- 二次感染を防ぐため、感染した人の便や嘔吐物を片づける際はマスク・使い捨ての手袋・エプロンなどを必ず着用します。便や嘔吐物が飛散しないように新聞紙などを十分重ねて覆い、その上から塩素系漂白剤をかけて紙ごと包み取ります。跡も塩素系漂白剤で拭き取り、さらに水ぶきをします。最後に、処理に使った紙と使用したマスク・手袋・エプロンをビニール袋で密封して廃棄します。



COVID-19 感染症

沖縄県 警戒レベル第4段階

沖縄県緊急事態宣言発出中

(~2月末までの予定)

毎朝、家族全員の検温・健康観察

を引き続きお願いします!

【学校へ持参するもの】

- ① 健康観察シートの記入、提出
(同居家族の体調についても記入)
- ② マスク着用(予備1,2枚も)
- ③ ハンカチ(予備1,2枚も)
ハンカチを忘れていたの子が多いです
- ④ 水筒持参

★帰宅後の手洗い、うがいの徹底もお願いします。

裏面の対応フローチャートを確認ください