



保健だより

第11号

令和7年2月5日

古河第一小学校 保健室

家族の人と読んでね。

インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス）のニュースをよくみかけますね。現在一小では、感染症は落ち着いていますが、油断せず手洗い・うがいなどに気をつけて、みんなで予防をしましょう。

2月3日は「立春」として暦の上では春の始まりを迎えましたが、まだまだ寒い日が続いています。あたたかい下着を着たり、登下校は手袋やネックウォーマーなどを活用したりして、体をあたためる工夫をしましょう。



2月の保健目標『外で元気に遊ぼう』

寒いからと言って、教室にこもってしまう…、なんてことはありませんか？

1年でも一番寒いこの時期だからこそ、外でたくさん体を動かしてみましよう！
どんないいことがあるのかな？

病気になるにくい
強い体になる

太りにくくなる

寝つきが良くなり
ぐっすり眠れる

骨や筋肉が
じょうぶになる



寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

花粉が飛び始めています



鼻水・鼻づまり



くしゃみ



目のかゆみ



風邪でもないのに、こんな症状が出始めたら、花粉症かもしれません。症状がひどくなる前に、一度病院にかかることをおすすめします。病院でもらった薬は、きちんと指示通りに飲みましょうね。



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切に作るヒント

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良くしよう。

はやね・はやおき・朝ごはん 一小げんきクイズ ⑩

もんだい 1つのことを、別の角度から見直したり、考え直したりすることを「リフレーミング」といいます。簡単に言うと、チクチク言葉をフワフワ言葉に変えることです。次の言葉は、どのようにリフレーミングできるでしょうか？
ちょうどよい組み合わせを選んで、線で結んでみましょう。

プラスにかえるよ

のんびりしている

あきらめが悪い

一人にいる



自立している

マイペース

ねばり強い

こたえはうらがわ

保健室前に飾ってある掲示物の中にも答えがあるよ！

ー小げんきクイズの答え

プラスにかえるよ



のんびりしている

あきらめが悪い

一人である

自立している

マイペース

ねばり強い

ほかのことば、どのようにリフレーミングできるでしょうか？リフレーミングして、自分や家族、友だちの長所（よいところ）をたくさん見つけましょう。保健室の前に、昨年の保健委員会のみなさんが作った掲示物が飾ってあるので、ぜひ見て、触ってみてくださいね。