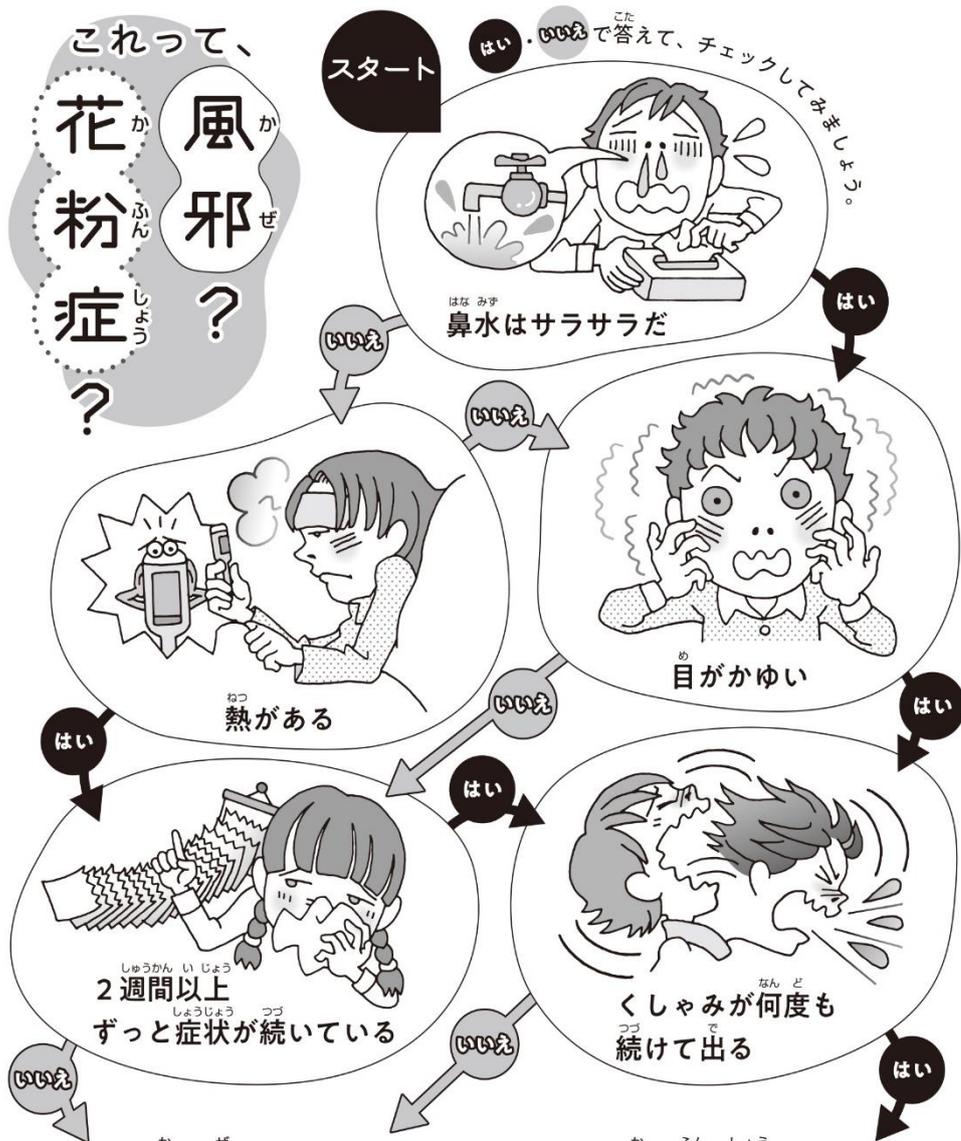


ほけんだより 2月

令和8年1月30日
千葉市立磯辺小学校
ほけんしつ



「東風」と書いて何と読むか知っていますか。東からふいてくる風のことを指し、ふだんは「とうふう」または「ひがしかぜ」と読みます。その他に「こち」と読む場合があります。「こち」とは、早春にふく、温かく、春の訪れを知らせる風とされています。まだまだ冬らしい気候の日が続きますが、「東風」を感じられる日ももうすぐそこです。



風邪かも

安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

花粉症かも

病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることがあります。

風邪ひきさんに オススメの 3STEP

- 1 食欲がなくても水分補給
だけはしっかりする
- 2 寒気がある場合は体を温める
- 3 十分な睡眠をとって
体を休ませる

花粉症さんに オススメの 3STEP

- 1 帰宅時は玄関で服を払い、
手洗いや洗顔で花粉を洗い落とす
- 2 予報で花粉の飛散が多い日は
必要以上の外出は避ける
- 3 ツルツルした素材の服や
メガネ、マスクで花粉をつけない



おに 鬼 を 福の神 に 変身 させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

たと 例えば…

自分の中の鬼



わがまま鬼

気持ちを はっきり言える神



自分の中の福の神



あわてんぼう鬼

行動 すばやい神



おしゃべり鬼

誰とでも 仲よし神



その内容、駅前で口に出せますか?

気軽に何でも発信できるSNS。でも、軽い気持ちの投稿が大きなトラブルにつながることも。投稿する前にちょっと試してほしいことがあります。



想像してみてください

駅に知らない人が100人集まっています。そしてその人たちの前で、あなたはSNSに投稿しようとしている内容を声に出して言うのです。

みんなの前で堂々と言えたのなら、その内容は投稿しても大丈夫だと思います。でも、「これは誰かが傷つくかも…」と少しでも悩んだ場合は、内容を見直しましょう。SNSは、自分の投稿内容が見ず知らずの人にも届きます。「公共の場」と同じです。「投稿＝全世界に向けての発言」だという意識を忘れないようにしましょう。



おうちの方へ

- ①本日、「健康カード」をお配りしました。冬休み明けに測定した身長、体重、心電図検査（1年生のみ）の結果を記載しています。お子さんと一緒にご確認いただき、1～5年生は押印後、2月6日（金）までに担任へご提出ください。6年生は成長の記録として、ぜひご家庭で保管してください。
- ②健康カードの「成長曲線」はご活用いただいていますか。水色またはピンクの健康カードには表面、黄色の健康カードには裏面に印刷されており、書き込めるようになっていきます。小柄または大柄な体格だと感じても、曲線に沿って成長していれば適正です。反対に、書き込んだ成長曲線が極端に上向きや横ばいになってきたなど、心配がある場合はまずはかかりつけ医にご相談ください。また、毎年4月に記入していただく「保健調査票」に「だんだんやせてきた」「身長の伸び方が気になる」等の問診があるので、成長曲線でご確認いただくことをお勧めします。