

ほけんだより2月号

令和8年2月2日
足立区立梅島小学校

心の健康について考えよう



みなさんは、毎日元気に登校できていますか。毎日元気に過ごすには、「体」だけでなく「心」が健康であることが大切です。「モヤモヤする」、「イライラする」、「気分が晴れない」など「心」の状態が不安定なときがあるかもしれません。そんな時は、一人で悩まずに家族や友人、先生に相談しましょう。また、家族と出かけたり、好きな音楽を聴いたりするなど、リフレッシュをする時間をつくりましょう。

みなさんの
心のげんき!?

ストレス度チェック!!

スタート
はい いいえ

あさ 朝、気持ちよくおきられる!
おは よう!

まいにち 毎日が楽しい!
HAPPY!

すぐカ——ッとしたりイライラする。

かたが ころり

べんぴやげりをくりかえす

なんでも 寝いほうに かんがえてしまう

寝 なかなか ねおれない

このころ 食べたくない

なにを やっても すぐに つかれる。

気分が 悪くなる ことが 多い。

寝だちと 話すのが めんどくさい

元気いっぱい!
いつも 明るく元気な あなた! その ちょうし!!

ちょっと おつかれ?
たまには ゆっくり 休んで リラックス!

SOS!
なやんで いるなら だれかに 話してみよ!
らくになるかも...

裏面に続きます

保護者の皆様へ

寒い日が続いていますがお子様は元気にお過ごしてでしょうか。お子様が元気に登校できるためには、「体」だけではなく「心」が健康であることが重要です。お子様が「落ち込んでいる」、「疲れている」等、いつもと様子が違う場合は、温かいお声かけやお子様のリフレッシュできるようご協力をお願いします。



心にゆとりのある生活を…



保健室には、不定愁訴（なんとなく気分が乗らない）等で来室する児童もいます。「話を聞いてほしい」、「気持ち（イライラや不安等）を落ち着かせたい」等、来室者の心の状態は様々です。お子様の状態に合わせて対応をしておりますが、保護者の皆様にもご相談をさせていただいたり、SC等を紹介させていただいたりする場合があります。

今後もお子様が心にゆとりを持って生活できるようサポートしていきたいと思っております。ご相談等ございましたら学級担任や養護教諭までご相談ください。



インフルエンザB型や感染性胃腸炎等、学校感染症が流行っています。感染症予防には、「手洗い」が有効ですが、手を洗った後に清潔なハンカチで手を拭かなければ、清潔ではなくなってしまいます。感染症予防のため、お子様に毎日清潔なハンカチを持たせるようご協力をお願いします。

次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

ノロウイルス等による嘔吐やふん便の消毒時の参考にしてください。

希釈液の濃度	用途	作り方	
		水の量	塩素系漂白剤の量 (5~6%)
約0.1%	嘔吐物等の処理用 (嘔吐物等が直接ついたもの)	500mLのペットボトル1本	10mL(ペットボトルのキャップ2杯)
約0.02%	清掃・消毒用(床、便座等)	2Lのペットボトル1本	10mL(ペットボトルのキャップ2杯)

※漂白作用(衣類の色落ち等)があります。容器等の使用上の注意を確認してください。

ご家庭で不要な布マスクの寄付をお願いします

未使用で今後使用する予定のない「布マスク」がご家庭にありましたら、保健室にお譲りください。マスクのひもを切り、保冷剤を入れ、けが等の冷却時に使用させていただきます。ご協力の程よろしくをお願いします。

