ほけんだより 2月

2021年2月
東 小学校
ほけんしつ

2月3日は立春、「春の始まり」を意味する日です。暦の上では春になりましたが、まだまだ厳しい寒さは続いています。重ね着などをして体温管理をしっかり行いましょうね。

3学期が始まり、もうすぐで１か月がたちます。心や体の疲れがたまりやすい時期です。新型コロナウイルス感染症の拡大で、大阪府に緊急事態宣言が発令され、外出することが少なくなり、ストレスがたまりやすくなってしまいます。この機会にお家でできる遊びや趣味を見つけてみましょう。

眼科検診があります！

１年生は全員、その他の学年は問診票の内容により抽出した人だけ受けます。

（通院中の人は、今回は受けません。）

検診の当日は、前髪が長い人は、ゴムで結ぶかピンでとめるようにしましょう。

※眼科検診問診票は２月中に配布します。

【日程】

3月1日(月)	1年生全員　6年抽出者
4日(木)	2年生・5年生抽出者
5日(金)	3年生・4年生抽出者

部屋のまどを閉めきっていませんか??

保健委員会が毎日2時間目の休み時間と昼休みに換気の放送をしてくれています。

教室やろうかのまどが閉まっていたら、積極的にまどを開けて換気をしましょう。

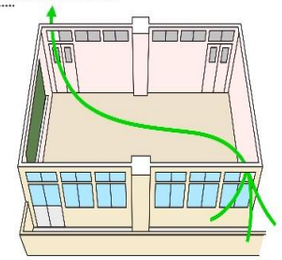
だから大切！ こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入れ換え」をしないでいると…

- 二酸化炭素が増え、頭が痛くなる
- インフルエンザなどに感染しやすくなる
- いやなにおいが部屋にこもる
- チリやホコリがアレルギーの原因になる

換気のポイント

- 5分から10分はまどを開けたままにしましょう。
- 空気の通り道ができるように対角線上にまどやドアをあけましょう。



ストレスとはなんだろう？

ストレスとは「がんばろう」として心や体に負担をかけることをいいます。

ストレスと聞くとマイナスのイメージがありますが、ストレスは集中できたり、やる気のもとになって、力を発揮できることもあります。

３つのRでストレス解消

- Rest：休けい
- Recreation：気晴らし
- Relax：緊張をほぐす