

ほけんだより 2月

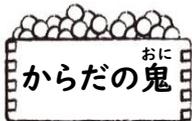
令和6年1月31日
進徳小学校 保健室

お子様と一緒に
ご覧ください。

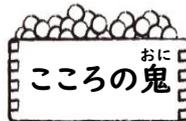
気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。寒さに負けず体を動かし、免疫力を高め、かぜやインフルエンザに負けない体をつくりましょう。

からだところの鬼は～外！

「鬼は～外！福は～内！」節分の豆まきには、悪いものを追い払って、よいものを呼び込むという願いが込められています。みなさんの鬼はどんなものかな？こんな悪いものを追い払うと、自然とよいものが入ってきますよ。



- ・くたくたになってもゲームを続ける
- ・いつまでもだらだらと起きている
- ・好きなものしか食べない



- ・友だちの悪口やかげ口を言う
- ・だれかを仲間はずれにする
- ・いじわるや乱暴なことをする



もし こころがかぜをひいてしまったら

かぜは誰でもひくもの。そして、こころもかぜをひくことがあります。



こころがかぜをひいたかも

- ・やる気がでない
- ・気がついたらボンヤリしている
- ・なかなか眠れない

こころのかぜの原因は

- ・ホッとできる時間がない
- ・無理にがんばっている
- ・友だちとケンカした

そんなときは…



運動をする
友だちと遊ぶ

休養をとる
(睡眠をとる)



好きなことを
思いっきりする

だれかに話を
聞いてもらう



しんたいそくてい ほけんがくしゅう
身体測定・保健学習をしました

1月の身体測定時に、かぜ(感染症)予防についての保健学習を行いました。1年生は「正しい手洗い」、2年生は「うんち教室」、3・4年生は「ウイルスの広がりかた」、5・6年生は「かぜパズル」の内容を通して、感染症予防について学習しました。



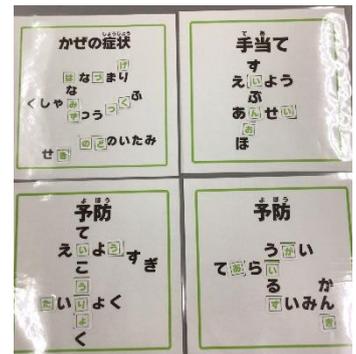
◀みんなで手あらいをしました。「おねがい・かめ・お山・おおかみ・つかまえた」の6つのポーズを覚ええました。



▲うがいの実験をしました。ガラガラうがい
が効果的です。



▲ウイルスの飛ぶ距離をみました。おしゃべりでは1m、咳では3m、くしゃみでは5m飛びます。



▲かぜパズルをしました。聞いたことがあることば言葉ばかりでしたね。

★子どもたちの感想★

- ・6種類の洗い方があったことがわかった。かめのポーズと、おおかみのポーズをがんばりたい。(1年生)
- ・うんちに名前をつけるのが楽しかった。うんちを見るのが楽しくなりそう。(2年生)
- ・まわりの人にうつさないために、マスクが大事だとわかった。(3年生)

日本スポーツ振興センターの申請について

学校でケガをして医療機関を受診した場合、医療費の支給があります。まだ申請していないケガがありましたら、保健室までお知らせください。

*医療費の総額が5,000円以上(自己負担額ではありません。)が対象になります。

*支給額は総医療費の4割ですが、医療費助成制度を利用した場合は、調整(自己負担額+医療費の1割)されます。

*申請は受診日から2年間可能です。



手続き方法
 (災害共済給付Web)