



令和8年 2月10日
ちがさきしりついまじゅくしょうがっこう
茅ヶ崎市立今宿小学校
ほ け ん し つ

じどう
児童のみなさんへ

ていがくねん ひと いっしょ よ
低学年のみなさんは、おうちの人と一緒に読んでね

がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標
なかよ
みんな仲良く過ごしましょう

いまじゅくしょうがっこう 1がつげじゅん りゅうこう はじ はんぶんいじょう がつきゅうへいさ
今宿小学校では、1月下旬あたりからインフルエンザB型が流行し始め、すでに半分以上のクラスが学級閉鎖
さむ つづ たいちよう くず じ き ゆだん ひ つづ かにてい
となっています。寒さも続き、体調を崩しやすい時期ですので、まだまだ油断はできません。引き続き、ご家庭で
たいちようかんり きょうりよく ねが
も体調管理へのご協力をお願いいたします。

こんな症状が出たら インフルエンザかも

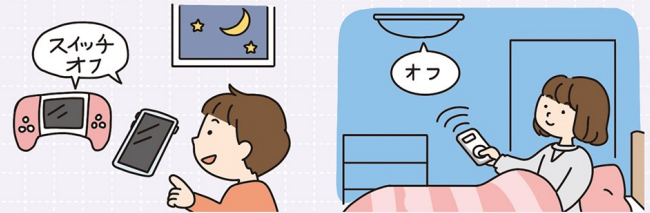
びやういん ふつう しょうじょう ほか
すぐに病院へ！ 普通のかぜの症状の他に…



ぐっすり 眠るために

さいきん ねむ
最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる
(夜、寝る前までダラダラ食べない)。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事
(体育や音楽の授業、好きな習い事) など
楽しいことを想像して寝る。



乾燥注意報 !!! 乾燥にともなう健康課題

かんせんしょう
感染症にかかりやすくなる

はだ かんそうはだ
肌トラブル(乾燥肌やかゆみ)

せいでん き ちゅう い
バチッと、静電気に注意



だんぼう てきせつ おんど しつど たいさく こころ
暖房をつけるときは適切な温度 (20 ~ 22℃) で、湿度対策も心がけましょう

「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えること
で緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な
怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静
さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒り
の感情を弱められる

他の人に言わない、しない。



自分が言われて
嫌な言葉、嫌なことは

疲れたら、休もう。
カラダ、ココロ、SNS…



帰りの時間を家族に伝えておこう



元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる

