

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで **はやね・はやおき・あさごはん・そとあそび**を**実践**しよう!!

ほけんだより 2月

石巻市立住吉小学校
令和8年1月27日
<No.12>

○保護者の皆様へ：お子さんと一緒にお読みください。



『笑う門には福来る』という言葉のとおり、笑いには心と体を温かくする効果があります。笑うと「免疫力が上がる」「記憶力が上がる」「ストレスが和らぐ」「幸福を感じる」「コミュニケーションがスムーズになる」と良いことだらけです。笑顔を心掛けて、寒さと感染症を吹き飛ばしましょう!!

石巻管内ではインフルエンザB患者が増加傾向にあり、住小でも先週あたりからインフルエンザBのり患者が何人か見られます。症状は、高熱が出たり、胃腸炎になったり、咳が続くようです。手洗い・換気・栄養・睡眠で体調管理を心掛け、人が集まる場所ではマスク着用等、引き続き感染症予防をお願いします。

みんなの健康を守るために



登校時は、昇降口にある消毒用アルコールで手を消毒してから、教室に行きましょう!



<スクールカウンセラー来校日>

3日(火) 10日(火) 17日(火) 24日(火)

ご希望の方は学校までご連絡ください。





とも
友だちにこんなことをしていませんか?

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても
心は傷ついているかもしれません。

とも
友だちを大切にするヒント

- 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。



寒い日に **気持ちよく寝るコツ**



布団を温める
布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる
体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。



部屋を加湿する
空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る
寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

気持ちよくぐっすり寝て 毎日元気に過ごしましょう!