

すこやか通信 2月号

2月4日は立春です。立春は、暦の上で春の始まりを意味しています。それでもまだまだ寒い日が続きますね。ぽかぽかあたたかい、過ごしやすい春が来るのが待ち遠しいです。東小学校では、1度もインフルエンザで学級閉鎖にならずに、みんな元気に過ごせています。早寝・早起き、栄養バランスのとれた食事、適度な運動を心がけて、心も体も元気に今の学年の締めくくりができるとうれいですね。

おうちでできる こころの応急手当、できていますか？

みなさんは、けがをして血が出たらばんそうこうをはったり、からだがつらいときにはゆっくり休んだりすると思います。では、こころが傷ついたり、つかれたりしたときにはどうしていますか？からだと同じように、こころにも手当が必要なんです。対処法は人それぞれ。自分に合ったリフレッシュ方法を見つけて、元気なこころで過ごすことができるとよいですね。下にいくつか例を紹介いたします。参考にしてみてください。

<p>睡眠を しっかりとる</p> 	<p>好きなこと (趣味)に没頭する</p> 	<p>おいしいものを 食べる</p> 
<p>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</p> 	<p>だれ 誰かに話を聞いてもらう</p> 	<p>あえて 何もしないで、 ぼーっとする 時間をつくる</p> 



ふわふわ言葉を使うと、自分も相手もうれしくて、あたたかい気持ちになります！ぜひ、ふわふわ言葉をたくさん使って、思いを言葉にして伝えましょう。

ひがしっ子ふわふわ言葉の木を、保健室からのけいじ板に作っています。笑顔いっぱい学校にしていきましょう😊

乾燥注意報!!! 乾燥にともなう健康課題

感染症にかかりやすくなる 肌トラブル(乾燥肌やかゆみ) バチッと、静電気に注意



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

保護者の皆様へ

1月の後半に、今年度最後の発育測定を実施しました。成長の記録を持ち帰っているかと思えます。ぜひ一緒に確認しながら、この1年での成長を実感できる機会にさせていただければ幸いです。

今年度もあと2か月となりました。歯科、眼科の受診がまだの方は、お子様が健康な状態で進級・進学できるように、早めの受診をお願いいたします。