すこやか　2月号

R6．2．1
佐倉市立西志津小学校
保健室　家庭数配付

2月の保健目標

「思いやりの心をもとう」

2月は1年のうちで最も寒さが厳しくなる月です。体が冷えてしまうと、さまざまなウイルスと戦う力が弱くなってしまいます。温かいものを食べたり、服装に気を付けたり、お風呂に入ってしっかり体を温めたりして、体温調節を意識して過ごしてくださいね。

マスクの予備をランドセルに入れておきましょう！

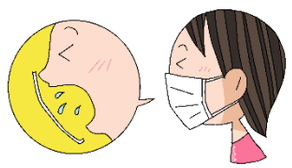
西志津小学校では今、インフルエンザA型、インフルエンザB型、新型コロナウイルス感染症など、さまざまな感染症に罹患する児童が増えています。少しでも体調不良を感じた際には、早めに休んだり、マスクをつけて過ごしたりと、まわりに感染がひろがらないように、みんなで気を付けていきましょう。

体調が悪い時など、いざという時のために、ランドセルに1枚マスクを入れておいてください。

せきエチケットを心がけよう！

せきやくしゃみで飛ぶ飛沫によって、ほかの人に感染症をうつす可能性があります。それを防ぐために、みんなで守るのが「せきエチケット」です。

「マスクをつける」



「マスクをつけていないときは」

くしゃみやせきが出そうになったら、ティッシュや服の袖で口をおさえて、ほかの人からはなれて、顔をそむけましょう。

思いやりの心～「ふわふわ言葉」を使っていこう～

悪口など相手を傷つける「チクチク言葉」に対して、相手を元気にさせる言葉を「ふわふわ言葉」といいます。「ふわふわ言葉」は、「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉、日ごろのあいさつなどもふくまれています。

「ふわふわ言葉」を集めて、会話の中で積極的に使ってみましょう。

- ありがとう
- どういたしまして
- だいじょうぶ？
- がんばってるね
- 優しいね
- さすがだね
- おはよう！
- こんにちは
- いっしょに遊ぼう！
- かっこいいね（かわいいね）
- ごめんなさい
- 上手だね

★おうちの方へお願い★

学校管理下（登下校時を含む）でけがをして病院に行く場合は、原則全員加入していただいている「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」が優先されます（保険診療の総医療費が1，５００円以上のものが対象）。そのため、**受給券を使わずに**受診していただくようお願いします。また、その際には学校へご連絡ください。よろしくお願いいたします。