

ほけんだより 2月号

富谷市立日吉台小学校保健室

令和7年2月3日

感染症対策へのご協力をありがとうございます

冬休み明けから、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、その他さまざまな感染症の流行が続いている状況です。学校では、普段行っている手洗いや咳エチケットの励行、換気に加え、給食時の座席配置の変更、体調不良時は早めに早退の措置をとるなどの対策を行っています。

保護者の皆様には、日頃から子供たちの健康管理にご配慮いただきありがとうございます。今後とも、十分な睡眠や食事、体調が良くない時は無理に登校させず休養をとらせるなど、継続してご協力をお願いいたします。



睡眠インフォメーション Vo. 2

今回は、睡眠のリズムと記憶についてお知らせします。

Q. 脳は睡眠中に復習をしている？

良質な睡眠では、寝てすぐに「深い睡眠（ノンレム睡眠）」に入り、「深い睡眠」と「浅い睡眠（レム睡眠）」のリズムが、規則正しく訪れます。

学習した内容は、睡眠中にしっかりと記憶として定着します。特に、寝てすぐの深い睡眠、そして起床前の浅い睡眠の時間が長いほど記憶が良く定着します。



みやぎっ子ルルブル推進会議「ルルブル実践GUIDE」より抜粋

2月3日（月）～7日（金）は、元気アップチャレンジの期間です。

1月31日（金）に配付された、水色の「睡眠力アップシート」をお子さんと一緒にご覧いただき、より良い生活習慣を身に付けられるよう、チャレンジへの参加をお願いいたします。提出は**2月10日（月）**です。よろしく申し上げます。

【2年生は2月4日（火）～10日（月）に行い、2月12日（水）に提出へ変更します。】

花粉症 対策を始める時期になりました

どんな症状が出るの？

- ・熱はほぼない
- ・くしゃみが立て続けに出る
- ・サラサラの鼻水が出る
- ・鼻づまりがひどい
- ・目がかゆい
- ・2週間以上、続いている

このような症状があれば、花粉症かもしれません。



何科にかかればいいのか？

鼻の症状がひどいときは耳鼻科、目の症状がひどいときは眼科にかかります。

内科、小児科、アレルギー科でも診てもらえます。

受診はいつ頃？

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻すことができます。

症状が出始める前に、早めに受診しておけると安心です。



「怒り」と「本当の気持ち」



人との関わりの中で怒りが湧いてくることや、物事が思うとおりにならなくてイライラすることは、誰にでもあります。怒りは二次感情とも呼ばれ、怒りの奥には多くの場合、「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」などの悲しみがあります。

Youメッセージ



ちょっと
静かにしてよ！



なんで連絡
くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにして
もらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてた
から、さみしかったな

本当の気持ちを伝えるときのポイントは、「落ち着いてから、Iメッセージで」。怒りは悪いものではなく、自分の気持ちを大事にするための大切な感情です。