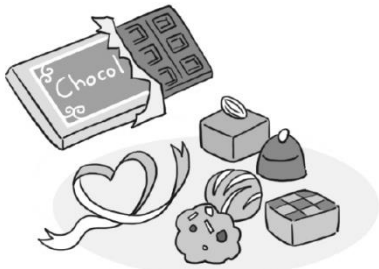
ほけんだより 2月

千波小
保健室
R4.2.1

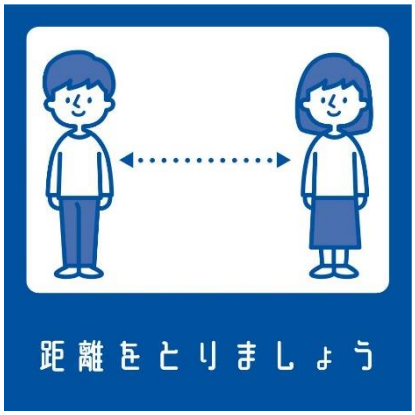
2月になり，新型コロナウイルス感染症が拡大しています。感染防止に注意していても誰もが感染する可能性があり，不安な気持ちはみんな一緒ですが，感染症を正しく理解することが大切です。感染した人やその家族などを心ない言葉で傷つけるのではなく，思いやりをもち優しい気持ちで接することで，千波小学校を思いやりあふれるすてきな学校にしていきたいですね。



2月の保健安全目標
- 冬の病気を予防しよう
- 冬の道路を安全に歩こう

新型コロナ対策推進中！

こまめに手洗い・うがいをしましょう



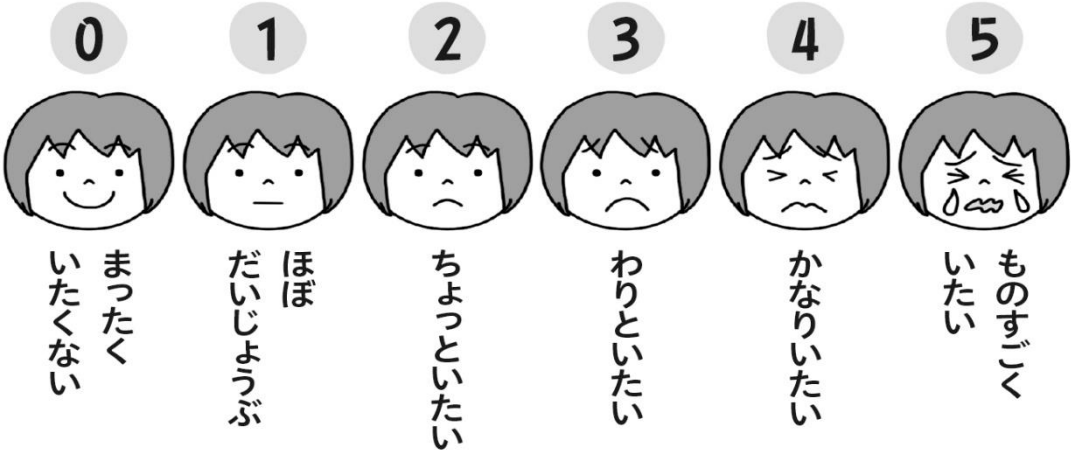
休み時間には窓を全開にして換気をしましょう

あなたの「こころ♥」の調子はどうですか？

新型コロナウイルス感染症が拡大していて不安を感じている児童のみなさんも少なくないと思います。悲しいこと，腹が立つこと，心配なことがあると，「こころ」もつかれたり具合が悪くなったりします。でも，それはだれにでもあることです。

自分の好きなことや楽しいことをする，一休みする，友だちと遊ぶ，お話をする，おいしいものを食べる…元気になるための方法はいろいろあるので，「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。また，心配事があるときは，周りの友だちや先生，家族に話してみてくださいね。周りの人は，みなさんが「こころ」と「からだ」が元気でいられるように想ってくれているよ。

いまの「いたい」は、どのくらい？



『フェイススケール』は，自分のからだの痛みがどのくらいかを伝えるためのものです。少したてばなおりそうか，それともすぐにお医者さんにみてもらう必要があるか…相手に知ってもらうことは，いまの状態にあわせて対応して，早く元気になるためにも大切です。

保健室でも，自分のからだの様子を自分でできるだけくわしく話すようにみなさんにお願いしています。お話しするのがむずかしい時は，フェイススケールを使って，いまの痛みレベルを教えてくださいね。