

# すこやかに

2月号 R7. 2. 5

立春をむかえ、寒い冬が終わりに近づいてきました。今の季節は部屋は暖かく、外は寒いことが多いですね。そのような気温差は自律神経を乱します。

2月の保健目標は「健康な心を育てよう」です。体を温めると全身の血流が良くなって自律神経が整いやすくなります。1日の終わりにゆっくり湯ぶねにつかって、自律神経の乱れをリセットしてみましょう。

おぼ  
覚えよう！ やってみよう！

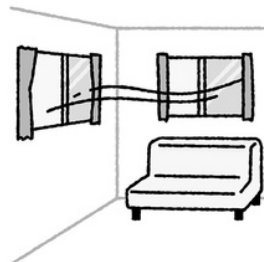
## 寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いする。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。



## 1月の身体測定を行いました

計測結果は健康手帳に記録し、各ご家庭に配付しました。ご確認の上、学校にお戻しください。

9年生には卒業前に小学校1年生の4月からどれだけ成長したかが分かる「成長の記録」を配付します。

か ふん よ ほう わす  
**花粉の予報のチェックも忘れずに！**

で 出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。



## 食物アレルギー調査 提出ありがとうございました

アレルギー調査は命に関わる大切な調査です。1～8年生の保護者の方、提出ありがとうございました。提出がまだの方は、14日までにお戻しく下さい。9年生には卒業時に保健関係の書類とともに返却いたします。



## スクールカウンセラー・臨床心理士・スクールソーシャルワーカー(SSW) 来校日・実施日についてお知らせです

スクールカウンセラー  
来校日

2月 7日(金)  
2月28日(金)

スクールカウンセラーに  
関しては養護教諭まで

臨床心理士  
来校日

2月 6日(木)

※すでに予約は満員です  
(次回は来年度です)

SSW  
来校日

2月10日(月)  
2月18日(火)  
2月25日(火)

SSWに関しては  
生徒指導主事まで