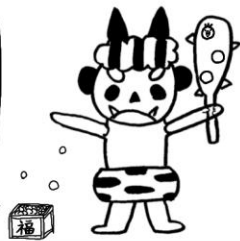


# ひだまり



川越市立芳野小学校  
 (まげんだより) No.15  
 2月号(2/1(木))  
 ◎おうちの人とよみましょう

最近さいきんは、冷たくて強い風つよ かせがふく日ひが多いおほですね。1月20日頃がつはつか ごろから、  
 2月3日頃がつみか ごろまでは「大寒たいかん」と言われ、一年で最も寒い時期じきです。  
 今年ことしもその通りとおになれば、寒ささむのピークおはもうすぐ終わり...かも!?  
 温かい春あたたか はるが待ち遠しいまちどおですね。温かい服装あたたか ぶくそうで体が冷えないかたが へやような  
 工夫くふうをしましょう。【4つの首よつ くびを温める...首くび・手首あてくび・足首あしくび・くびれ...1月号で復習!】



## インフルエンザ & 新型コロナ

まだまだ要警戒!!

芳野小では、インフルエンザB型が流行中...

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症かんせんしょうには、まだしばらくの間、注意ちゅういが必要です。  
 「体調たいちようが悪いな...」と感じたら、早めはやに家で休むやすようにしましょう。この時期じきは、体温たいおんを測るはか  
 機会きかいが増えるあと思います。正しい体温計たいおんけいの使い方つかいを確認かくにんしておこう。

体温計たいおんけいを正しく使おう! 脇わきの中心ちゆうしん(くぼみ)に体温計たいおんけいの先さきをしっかりと当てよう!

### ◎正しい測り方

① 体温計たいおんけいを  
ななめ下から  
押し上げる

POINT!  
脇わきがぴたたり  
くっつくように  
腕うでを軽くおさえる

② はよむ (30~45°)

⚠ よくある間違い

✗ 上から差し込む

脇わきの中心ちゆうしんにあたらない

✗ 横から差し込む

体温計たいおんけいの先さきが出てしまう

おねがい 発熱等の風邪症状ほねつどう かせしうじょうが出た場合でには、医療機関いりょうきかんを受診じゆんするよう、ご協力きょうりやくをお願いします。

### 2月の保健関連行事予定

- 8日(木) 薬物乱用防止教室(6年) - - - - - 埼玉県警 非方防止指導班 あおぞら
- 15日(木) いのちの授業(4年) - - - - - 愛和病院
- 16日(金) AED・心肺蘇生法出前授業(5年) - - - - - 埼玉医科大学総合医療センター

【ご協力がいたく方々】

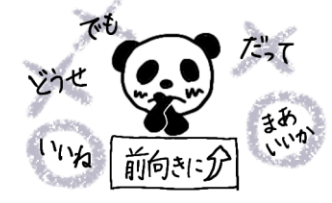


# ストレスって何だろう?? 心の健康を考えてみよう

私たちの心は、生活の中でうれしいこと・悲しいことなど様々な刺激を受けて変化します。

この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。ストレスは、誰にでもあるものです。

ネガティブな言葉は言わない



メンタルトレーニング  
軽くなるストレスかも!?

自分のペースでできることを

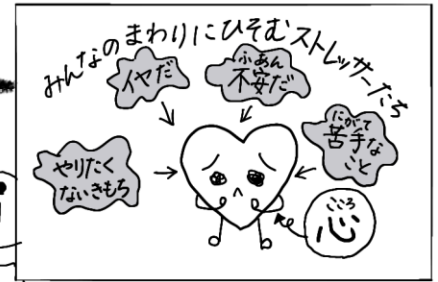
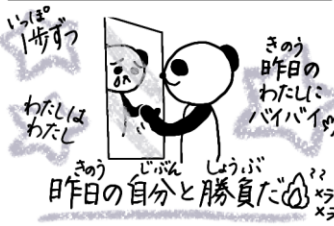


だからこそ、付き合い方や、乗り越えていく力が大切です。ストレスを乗り越えることで成長できることもたくさんあります。自分合った方法を探せるといいですね。

だれかの役に立つことをする



失敗してもOK! 気持ちの切り替え



## “香りのエチケット”って知っていますか?

家で洗たくをする時に使用する、「洗たく用洗剤」や「柔軟剤」の強い香りで、体調が悪くなってしまう人がいます。(頭痛・吐き気・せきなど) 学校では、特に共有するもの(給食着・配ぜん台カバー等)については、ご配慮いただくようご協力ください。



参考 ①「知っていますか? 香りのエチケット」 ②「香りのエチケット~香りの感じ方には個人差があります」

## 薬物乱用防止教室を開催します ~ ぜひ、ご参観ください! ~

2月8日(木)3校時(10:20~11:05)体育館にて、6年生を対象に、薬物乱用防止教室を開催します。今回は、埼玉県警 非行防止指導班「あおぞら」の方に、ご指導頂きます。保護者のみなさまもぜひご参観ください。当日、参観される方は、直接体育館へお越しください。

2月の保健目標

うがい・手あらいをしっかりと

今まで通り、しっかりつづけていこう!!

ろ&キヨロをさがせ!  
1月号こたえ  
表: ウイルスの仲間  
裏: 出陣カゲ