

ほけんだより 2月

令和8年2月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校
保健室

気持ちが沈んだり、イライラしていたり、眠れなかったりしたら、心が疲れているかもしれません。そんな時のためのリラックス方法を見つけましょう。誰かに話したり、音楽を聴いたり、たっぷり寝たり…。自分の気持ちが落ち着く方法をぜひ探してみてくださいね。



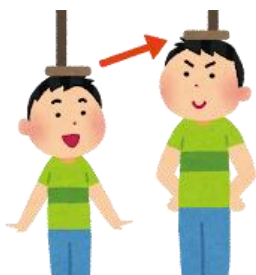
歯科治療、まだの方はぜひ受診を！



冬休み前の歯科治療未受診者への再通知後、受診してくださりありがとうございました。受診報告書をお持ちの方は、担任にご提出ください。まだ受診をしていない場合は、症状が進行する前に、早めの治療をおすすめします。よろしくお願いいたします。

埼玉県内で感染性胃腸炎が増加…こまめな手洗いをお願いします！

上尾小でも、嘔吐や下痢、腹痛での欠席や早退が出ています。原因となるノロウイルスや、ロタウイルスなどは、アルコール消毒があまり効きません。消毒が必要な時は、次亜塩素酸ナトリウムなどの塩素系消毒剤を使用しましょう。



今年度の発育測定が終了しました！

健康手帳で1年間の成長を確認していただけたでしょうか？体の発育は個人差があり、人と比べるものではありませんので、安心してください。もし身長や体重、肥満度等について、心配なことなどありましたら、いつでもご相談ください。

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。