

ほけんだより2月号

令和7年2月20日
世田谷区立松沢小学校
校長 寺崎 晶子
養護 教諭

立春をおかえ、暦の上では春ですが、厳しい寒さが続いています。本校では今年に入ってから感染症の流行はなく、今日も多くの児童が休み時間に校庭で思いきり遊んでいる姿がみられます。花粉の飛散が始まっているようです。早めに対策できると良いですね。

感染症状況

(2月1日～18日)

- インフルエンザ (1名)
- 新型コロナウイルス (4名)
- ヒトメタニューモウイルス (1名)
- 水痘 (1名)
- 感染性胃腸炎 (2名)

感染症対策 実施中！

空気が乾燥しているとウイルスが飛散しやすく、感染症にかかりやすくなってしまいます。松沢小ではご家庭から持参していただいた雑巾や、加湿器を活用して乾燥対策を行っています。

今月の保健目標は「心の健康について考えよう」です。本日、各学級で保健指導を行いました。心と体は影響しあっているため、元気に生活するために心の健康も大切にしていきたいですね。



🔍 ストレスって悪いもの？

「ストレスが溜まっている」「〇〇がストレスだ」心の調子がよくない時によく使われる言葉ですね。ストレスとは「外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態」のことを言い、必ずしも悪いものとは限りません。例えば、目標や挑戦といったストレスは意欲や向上心を高め、自分自身を成長させてくれます。適度なストレスは生活にハリを与えてくれるのです。

しかし、過度なストレスは体調を崩したり、体や心の病気につながったりすることがあります。心をリフレッシュさせるなどして、ストレスをうまく対処することが大切です。右はリフレッシュ方法の一例です。ご家庭でもおすすめの方法など、話題にしてみてください。

