

ほけんんだより February

令和8年2月3日

立川市立上砂川小学校

保健室

かんそうちゅういふう

乾燥注意報!!!

かんそう

乾燥にともなう健康課題

かんせんしょう
感染症にかかりやすくなる

はだ
肌トラブル(乾燥肌やかゆみ)

せいでんき
バチッと、静電気に注意



フェイクニュースにだまされないで!

すまざまな情報を検索したり、SNS
で流れてくるニュースを見たり、インターネットはとても便利です。でも、インターネットには思わぬ危険が潜んでいます。たとえば、フェイクニュースもどもど、真実か違うか不確かな情報を指す言葉でした。最近は、AIを悪用した偽画像や、災害時のデマ

(偽情報)がとても含まれます。フェイクニュースにだまされないようには、まず、信用できる発信元かどうかを確かめることが大切です。(国などの機関のサイトがおすすめ)。また、複数の情報を比較して、真実か違うか判断するようにしましょう。

元気が出ないときの対処方法は...

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えること
で緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な
怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静
さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒り
の感情を弱められる

……保護者の方へ

～「あいうえお」が元気の源です～

毎日、子どもたちが明るく元気に登校できるように、ぜひご家庭で
「あいうえお」の実践をお願いします。

あ→「ありがとう」の言葉
(家族みんなで声をかけあいましょう)

い→「いただきます」の言葉
(朝食が一日の活動を支えます)

う→運動
(適度に体を動かすことが、お子さん
の体と心の成長につながります)

え→笑顔
(笑顔で過ごせば、お子さんの心が
安定します)

お→「おやすみなさい」の言葉
(早寝早起きがよい生活リズムを作
ります)



〈 1月の感染症罹患状況 〉

新型コロナウイルス：9名 インフルエンザ：4名
溶連菌感染症：2名 マイコプラズマ感染症：1名

