



泉小学校保健室
令和8年2月6日
No.14

今週の2月4日は立春でした。暦の上では春の始まりです。まだまだ寒い日が続きますが、少しずつ春に近づいているのですね。市内では、インフルエンザBが流行し、学級閉鎖が出ている学校もありますので気をつけたいですね。手洗い換気の予防を続けて、2月、3月も元気に乗り切りましょう。

心の健康について考えよう

2月の保健目標は、「心の健康について考えよう」です。1月の身体測定で、レジリエンスという言葉について話をしましたが、覚えているでしょうか？レジリエンスとは、うまくいなくて落ち込んでも、また自分らしく戻っていく力をいいます。失敗した時こそチャンスととらえて、次はどうすればできるかな？と考えることで、あなたの心はもっと強くなっていきますよ。

レジリエンスをたかめる3つのスイッチ

- 1 「まあ、いいか」のきりかえスイッチ
「大丈夫！」「何とかなる」と考えることも大切です
- 2 「これならできる」のじしんスイッチ
自分の好きなこと、得意なことに取り組む時間を作ってみましょう。
- 3 「たすけて」のつながりスイッチ
つらい時は、友達や家族、先生に話してみましょう。

節水しつつ、感染予防を！

水不足が深刻な問題になっています。インフルエンザが流行しているため、手洗いは続ける必要がありますが、水の使い方について考えてみましょう。石けんで洗っている間、水を出したままにすると、たくさんの水がむだになってしまいます。

★節水手洗いのポイント★

- ①水を止めてから石けんを使いましょう
- ②石けんで洗っている間は、水をとめましょう
- ③水は勢いよく出さなくても、チョロチョロでOKです
- ④最後は蛇口をしっかり締めましょう

