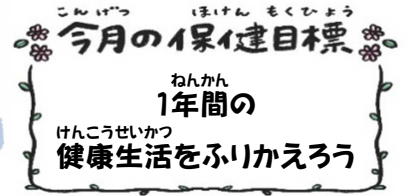


ほけんだより 3月



2025.3.13 No.25 大楽毛小学校保健室

だんだんあたたかい日も増えて釧路にも春が近づいてきましたね。
夕方（ゆうがた）も日が長くなって楽しい気分（きぶん）になりますが、不審者（ふしんしゃ）の情報（じょうほう）も釧路市内（くしろし）で出てきていますので、帰宅時刻（きたたくじこく）の16時半（じはん）はしっかり守（まも）っておうち（うち）に帰（かえ）りましょう。

げんきがでないときは…



2月の「ありがとうの会（がっきまつ）」をはじめ、学期末（がっきまつ）いろいろなテストやイベントなど、ものすごくがんばってきたみなさん。最近（さいきん）「ちょっと気持ち（きもち）がつかれたな」とか「はあ、なんだか元気が（げんき）でない…」という日もあるのではないのでしょうか。そんなとき（たいしょほうほう）の対処方法（しじょうかい）をいくつか紹介します。いくつかチャレンジ（じぶん）して、自分（じぶん）にあうもの（もの）をみつけてみましょう。

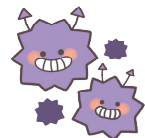


これから卒業式（そつぎょうしき）や学園（がくえん）へのおひっこしなど、大きなイベント（ひか）も控（ひか）えています。いろいろな方法（ほうほう）で自分の不安（しんぱい）や心配（しんぱい）な気持ち（きもち）やストレス（ととの）を自分でうまく整（ととの）えられるようになる（なる）といいですね。

もし、これらの方法（ほうほう）でもうまくいかない時は、阿部先生（あべせんせい）も一緒（いっしょ）に考（かんが）えるので、保健室（ほけんしつ）に相談（そうだん）しにきてみてくださいね。



インフルエンザ警報（けいほう）がでています



2/27に釧路管内（くしろかんない）にもインフルエンザ警報（けいほう）がでています。
大楽毛小（おほろくもこ）でも熱（ねつ）でお休み（やすみ）している人（ひと）やかぜ症状（しょうじょう）のひとつもチラホラ（ちらほら）います、卒業式（そつぎょうしき）も間近（まぢか）にせまってきました。インフルエンザ（いんふれんざ）にかからないで、元氣（げんき）に最後まで（さいご）思い（おも）っきり大楽毛小（おほろくもこ）学校（がっこう）での生活（せいかつ）を楽し（たの）めよう、しっかり感染（かんせん）予防（よぼう）していきましょう！

てあらい（あらい）うがいはもちろん、ごはん（ごはん）をきちん（きちん）と食（た）べて栄養（えいよう）をつける、夜（よ）は早（た）いやくねて体力（たいりよく）を回復（かいふく）するなど、基本的（きほんてき）な生活（せいかつ）がとて（とて）も大切（たいせつ）です。自分（じぶん）の生活（せいかつ）を一度（いちど）見直（みな）してみましょう！