

# ひだまり2月号

令和3年2月8日 菅山小学校保健室  
おうちの人と一緒に読んでね



節分も過ぎ、少しずつ春が近づいてきますね。2月の別名に梅見月があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに1人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられたそうです。例年と比べて、かぜをひいている子が少ないです。引き続き、感染症対策をお願いします。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えましょう。



## ～色覚検査について～



色覚検査は、平成15年度以降定期健康診断の項目から削除され、一律に実施されることがなくなりました。そのため、特定の色が見えにくいことがあっても、気がつかないことがあります。先天性の色覚異常は、男子の5%、女子の約0.2%の割合にみられると言われています。日常生活にはほとんど不自由はありませんが、色を使った授業の一部が理解しにくかったり、見えにくさを生じたりしている可能性があります。希望者には色覚検査を行いますので、希望される場合は、2月16日までに学級担任または養護教諭までご連絡ください。検査は養護教諭が行います。



今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、6年生が行う予定だった薬学講座が中止になります。

そこで学校薬剤師のぞみ薬局 加藤薬剤師より薬の正しい飲み方を教えていただきました。花粉症で薬を飲み始める子もいると思います。「分かってはいるけど、つつい…」「食間っていつ飲めばいいの…？」ってこともあるかもしれません。ほげんだよりと一緒に配付します。家庭でお子さんと一緒に読んで薬の正しい使い方を確認してもらい、みんなが健康な生活を送ることができたら嬉しいです。

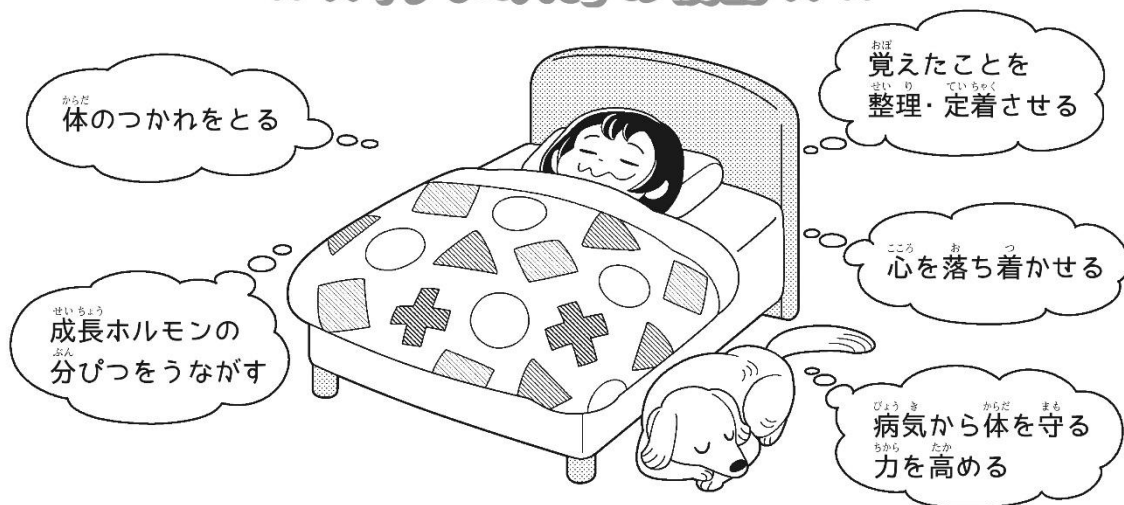


## こころとからだのすこやかカード

### 取り組みありがとうございました。

学年が上になるにつれて、寝る時刻が遅くなったり、ゲームやスマホの  
利用時間が長かったりする子が多かったです。「すいみん」には役割があり  
ます。なかなか、都合などで予定通りにいかないこともあるかと思いますが、  
意識をして早く寝られるようになるといいですね。

### ★★「すいみん」の役割★★



人間は、昼間に活動して夜にねむるという生体リズムを持つ動物です。そのため、すい  
みん不足が続くと、体や心がうまく働かなくなってしまいます。毎日しっかりとねむるた  
めには、規則正しい生活を送り、決まった時間にねむりにつくことが大切です。

みんなが書いてくれたプチハッピーと  
おうちの人からのエールを紹介します！  
あたたかいエール、ありがとうございます

ひさびさにみんなに会えてうれしかった！

身長がのびていたこと！

おわらい、たのしかった！

コロナで過ごしにくい日が続いているが、  
今を楽しもう！

いつもえがおで、心おだやかに！

元気でありがとう！

10秒ハグはママも幸せな時間です！