

ほけんだより

2月の保健目標：かぜをひかないように気をつけよう

2月4日は立春。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒さが厳しい季節です。規則正しい生活を心がけて、春に向けて力をたくわえましょう。



インフルエンザの予防



基本的な生活習慣がなによりの予防です。一人ひとりのところがけが大切です。

<p>栄養と休養を十分にとる</p> <p>3食しっかり食べて、夜は早めに寝るようにしましょう。</p>	<p>人混みをさける</p> <p>人が大勢いるところは感染しやすいので、なるべく行かないようにしましょう。</p>	<p>適度な温度と湿度を保つ</p> <p>部屋は時々換気をして、新鮮な空気を取り入れましょう。</p>	<p>手洗い・うがいをする</p> <p>外出後、帰宅時には絶対守ってほしい基本です。かぜも予防することができます。</p>	<p>マスクを着用する</p> <p>予防率が高くなります。同時に他の感染症も防ぐことができます。</p>
---	---	---	---	--

保護者の方へ

1月になり、四小でもインフルエンザにかかっている児童が出ています。

現在のところ、感染がひろがっている状況ではないですが、今後、インフルエンザの流行が懸念されます。近隣の学校では、学級閉鎖が出ています。引き続き、咳エチケットや正しい手洗いうがいの徹底など基本の感染症予防をお願いします。



コロナ？ インフル？ ただのかぜ？

<p>味覚異常</p> <p>嗅覚異常</p>	<p>咳</p> <p>息切れ</p>	<p>急な高熱</p> <p>筋肉痛・関節痛</p>	<p>鼻水</p> <p>発熱</p> <p>のどの痛み</p>
-------------------------	---------------------	----------------------------	----------------------------------

特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

保護者の皆様には引き続き感染予防に努めていただくとともに、体調不良や発熱がみられる場合は、無理をさせず、登校を控えさせていただきますようお願いいたします。

体調によって早めに早退の措置をとることがあります。ご協力をよろしくお願いいたします。

ふけんこう 「不健康なオニは～外！」

ふけんこう しゅうかん おはら けんこう すごそう！！
不健康な習慣を追い払って健康に過ごそう！！

- よふかし
- いつも部屋でゴロゴロ
- 手洗いうがいしない
- 朝ごはん食べない
- テレビ見すぎ
スマホ・ゲームのしすぎ



テレビ、スマホ、ゲームをがまんして、早寝早起きをしよう！こまめに手洗いうがい。好き嫌いせずに3食きちんと食べて、食べた後は忘れずに歯をみがきましょう。
健康的な生活を心がけると、毎日元気に過ごすことができますよ。

ココロ 心がつかれていませんか？

寒い日が続く、からだがちぢこまると、何となくココロも重たい……。そんなふうを感じることはありませんか？わたしたちのからだところは、強いつながりがあります。

ココロも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ？」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のココロのウォームアップをしていますか？逆に、みなさんがイライラしたりムツとしたりすることがあったら？そんなときは、ココロのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必要ですが、ココロにも大切です。



見方を変えると…？

- いい加減？→おおらか！
- 気が弱い？→相手を大切にする！
- 騒がしい？→元気がいい！
- 怒りっぽい？→情熱的！
- せっかち？→積極的！
- 冷たい？→落ちつきがある！

こんなふうにも、ある物事を異なる『枠組み』で見るとリフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。

