

ほけんだよい



2月の保健目標
かぜの予防をこころがけよう
令和5年2月1日 No. 18
甲田小学校 養護教諭 中村

～感染症対策を万全にしましょう～

青森県内では三八、上北地方でインフルエンザに感染する方が増えてきています。学校でも、発熱やかぜ症状でお休みするお子さんが先週よりも増えています。新型コロナウイルスもかぜやインフルエンザなどの感染症の予防方法は同じです。感染症対策を万全に行いながら、これからも過ごしましょう。

こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**

マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**

食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**

保護者の皆様へ 登校前に健康観察をお願いします

朝は大変お忙しいと思いますが、登校前に健康観察をお願いいたします。お子さんに下記のような症状があるときや、いつもと様子が違う場合には、検温や病院で受診し、無理をせずにご家庭でゆっくり休養してください。また、朝は熱がなくても、学校で急に体調が悪くなることもあります。その場合には、ご家庭に連絡して、むかえに来ていただくことになります。

- ☐ 熱やだるさはありませんか?
- ☐ 顔色は悪くないですか?
- ☐ 食欲はありますか?
- ☐ 睡眠は十分ですか?



- ☐ 頭痛や腹痛はありませんか?
- ☐ 下痢や便秘をしていませんか?
- ☐ 咳やのどの痛みはありませんか?
- ☐ 元気がありますか(暗い表情・無口)?



もし、インフルエンザと診断されたら…

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日経過するまで」出席停止です。

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱 	1日目 	2日目 			登校OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱 	1日目 	2日目 		登校OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱 	1日目 	2日目 	登校OK		
発症後4日目に解熱した場合					解熱 	1日目 	2日目 	登校OK	
発症後5日目に解熱した場合						解熱 	1日目 	2日目 	登校OK

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これよりも早い時期でも登校可能です。

受診した時に、医師に確認してください。

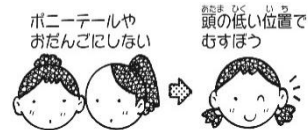
～冬の身長・体重測定を行います～

○2月6日(月)に身長と体重を測定します。

服装: 普段の服装で、靴下をはいたまま測定します。(洋服分を差し引いて計測します)

髪型: 身長を測るときに邪魔にならないよう頭の低い位置で結んでください。

※結果は、『わたしの健康』で後日お知らせします。



こころの健康 ストレスってなにか？

わたしたちのからだとこころは、つながっています。からだの調子がよくないと気分が落ちこんだり、反対に、心配なことがあったりしてこころに元気がない時には頭やおなかのいたくなり、からだの元気もなくなることもあります。

○ストレスのしくみとは？

わたしたちのこころは、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまな刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。例えば、しかられて嫌な気分になる、落ちこむ…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたるとか、やる気がなくなるなど、さまざまな影響が出てきます。



○ストレスをためないためには？すすんでリラックス！

ストレスは、うまく付き合っていくことが大切です。色々試してみても軽くする方法をたくさんみつけれられるといいですね。おうちの人や先生方、お友達に相談するのもおすすめです。

「すっきりした～！」

「ここちいい～！」

「たのし～！」

「おいし～！」



ぐっすり十分な睡眠



ぬるめの湯船につかる



趣味の時間を大切に



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

こころの鬼を追いかおう

2月3日は節分。鬼は外！ 福は内！ と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしよう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追いかおう！



できて
いるかな？

やさしい コミュニケーション

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
いへい当てはまるかな？

