

2月

ほけんだより

平成29年2月1日
練馬区立北町西小学校
校長 世古 徳浩

家庭数配布

早いもので、もう2月です。立春も近いのに、寒さはまだまだ厳しいようです。

北西小では、1月下旬頃からインフルエンザによる欠席が増えてきました。今のところ、全校での大きな流行にはなっていませんが、安心ができない状況です。

練馬区内では学級閉鎖をしている学校も増えつつあり、インフルエンザの流行に関しては、本校でも、これからが流行のピークになるかもしれません。

校内では流行の広がりを防ぐため、手洗い・うがい・換気等予防に努めております。ご家庭におかれましても、引き続きインフルエンザ予防のご協力をお願いいたします。

インフルエンザを予防しよう



インフルエンザにかかると、急に38～40度の高熱が出て、鼻水やせき、くしゃみが出ます。そのほか、体全体がだるくなったり、筋肉や関節が痛くなったりすることもあります。インフルエンザにかからないよう、気をつけましょう。

1 外から帰ったら手洗いとうがいをしよう



石けんでよく手を洗って、手からウイルスを落としましょう。のどについたウイルスを流すため、うがいもしましょう。

2 人ごみにいかない

ウイルスは、人ごみが大好き。人から人へとうつるので、どうしても出かけるときは、マスクをつけていくのがおすすめです。



3 栄養をとって、ゆっくり休もう



栄養バランスのいい食事をしたり、夜更かししないで早めに寝たりすると、いざというとき病気をたたかう力が養われます。

4 部屋の湿度や換気に気をつけよう

湿度が低いと、ウイルスが活発に暴れます。部屋があまり乾燥しないように気をつけ、ときどき部屋の空気を入れ換えることも大切です。



保護者の皆様へお願い



登校前の健康観察をお願いします。

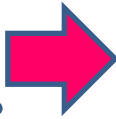
休日の過ごし方に留意してください。

発熱したら、早めに医師の診断を受けることをお勧めします。

インフルエンザは出席停止です。発症後5日経過してから登校可能です。

連絡先に変更がありましたら、お知らせください。

ほけんもくひょう
2月の保健目標



こころ けんこう かんが
心の健康を考えよう

けんこうとは、からだのことだけではありません。こころ けんこう ひと けんこう
心も健康な人こそ、健康だといえるでしょう。
でも、こころ けんこう ひと
心が健康な人とは、どういう人なのでしょうか。このきかい、かんが
機会に、考えてみてください。

ところで、みなさんは学校が楽しいですか。
がっこう
学校のどのようなところが楽しいのでしょうか。

ともだち
お友達とは、なかよくしていますか。

ともだち
お友達のよいところは、どんなところですか。



えがき
笑顔であいさつが
元気の
秘訣
みんなに、あいさつをしていますか。
ありがとうございますがいえましたか。



こころに**げんき**が**たかい**と**かん**じるとき **げんき**になれるかも!
ため
試してみてください

<p>いつもより少しオーバーに笑ってみる</p>	<p>近所の人にも元気に挨拶する</p>	<p>他人のいいところを探して伝えてあげる</p>	<p>これをすれば無条件に楽しいことをやってみる</p>
--------------------------	----------------------	---------------------------	------------------------------

わら **こう** **か**
笑いの効果

わら
笑うと…

- 脳波が「やる気」と「リラックス」の両方のほう方向にむかって活発になります。
- 脳の最も深い部分（記憶や原始的な感覚をつかさどる部分）の血流が多くなります。

このように笑いは心と体のバランスを整えることがわかってきました。「笑う門には福来たる」ということばがあるように、「笑い」は健康の第一歩です。

かんが **じょう** **ず** **つた**
考えを上手に伝えよう

はら た かんじょう
腹が立ったとき、感情のままにふるまうと思いがけない大きなけんかになることがあります。

じぶん たら た
自分がどうして腹が立ったのかを考え、相手にどうして欲しいのか、きちんとわかるように、落ち着いて伝えましょう。