

ほけんだより

平成27年2月6日

練馬区立練馬第三小学校
保健室 No.10

立春が過ぎ、暦の上では春となっても、
寒い日が続いています。
以前は「冬は寒くて夏は暑い」が当たり前
でしたが、最近は地球温暖化の影響もあり、
暑さや寒さの程度は、毎年と言つてい
いほど変化しています。自分でその時の気候
や天気予報に気をつけて、健康な生活を過
ごせるようにしていきましょう。

2月の保健目標

- ・カゼやインフルエンザを予防しよう
- ・心の健康を考えよう



★☆ インフルエンザ その後… ☆★

練三小では、1月4週目（19日頃）から1週間ぐら
いが流行のピークとなりました。学級閉鎖をしたクラ
スも3クラスあり、多い日にはインフルエンザでお
休みした人が1日に20人程度いました。（学級閉鎖
中のクラスのインフルエンザにかかっている人を含め
ると1日に30人を越えた日もありました。）

2月に入り、インフルエンザでのお休みは減っていますが、それでもまだ1日に3～4人はインフルエンザでのお休み連絡が続いています。インフルエンザは感染力が強いですので、まだまだ油断は禁物です。

また、おなかのカゼと言われて欠席している人や、溶連菌感染症（1月下旬）、伝染性紅斑（りんご病）などの連絡も入っています。

予防対策の基本、うがい・手洗いやマスクの着用（せきエチケット）などを、きちんと続けるように心がけましょう。

まだまだ インフルエンザに注意!



手洗いのポイント この部分はこう洗おう！

手のひら、
手のこ

両手をあわせて、よくこする

ゆび
指の
あいだ

両手を組むようにして、よくこする

指先、
ツメの
あいだ

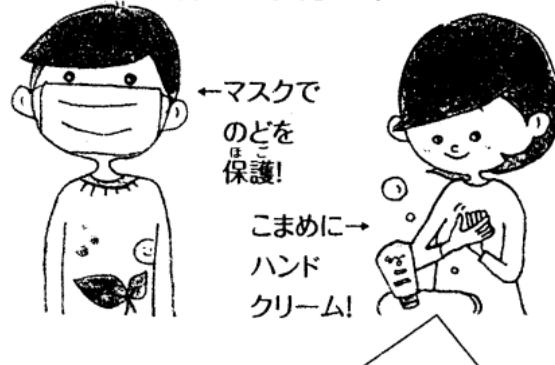
もう一方の手のひらにあてて、よくこする

おやゆび
親指、
てくび
手首

もう一方の手でつかんで、ねじるようにする

乾いた空気からのどや手を守って

～保湿が大事です～



手がカサカサの人(手荒れしている人)、保健室で時々見かけます。朝ハンドクリームを忘れずに塗ってきましょう。

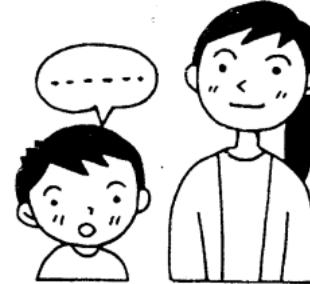


ちがう見方をしてみませんか?

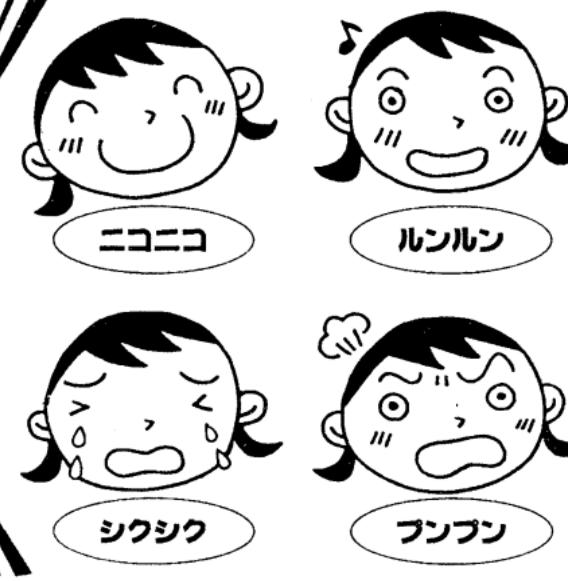
例えば、朝起きたら雨が降っていたとします。すると「今日は外で遊べなくてつまらないな～」というように、マイナスな感情をもってしまう人が多いのではないかでしょうか。でも、たまには部屋でゆっくり本を読むのもいいですし、室内で新しい遊びを考えてみるのもおもしろそうですね。こんなふうに同じ事柄に対しても、少し見方やとらえ方を変えてみると、気分もガラッと変わってくるのではないかでしょうか。せっかくですから、楽しい気分になるような見方、してみませんか？

自分の気持ちを誰かに話してみましょう!

うれしい、嬉しい、悲しい、腹が立つ…私たちは生活の中で、いろんな気持ちになりますね。でも、「怒っちゃだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんして自分の気持ちをおさえつけていると、心や体によくない影響が出ることがあります。おうちの人、友だち、先生…誰かに話してみましょう。



元気ですか?



いまの気持ちを教えてください!

「自分の気持ちって、どうあらわせばいいのかわからない」「話すのはちょっとむずかしいかも」そう思ったときは、こんな方法もあります。自分の気持ちに近いイラストや写真を示してみたり、「ニコニコ」「ブンブン」など、わかりやすいひと言にしてみたり…。あなたの気持ちを相手に伝えることを、無理をせず、できるようにしていけるといいですね。