



令和6年 2月1日  
 練馬区立光が丘夏の雲小学校  
 校長 宮林伸之  
 保健室

2月に入り、暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きますね。感染症について、区内では1医療機関あたりの患者報告数がインフルエンザ定点では15.33人で注意報が出ており、新型コロナウイルス感染症定点では8.19人で動向に注意が必要とされています。周りの学校では学級閉鎖が行われている学校もあります。2月も気をぬかず、手洗いをこまめに行い、感染症を予防しましょう。


## 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**

### こころ てあ **心の手当てはどうするの？**

からだに傷がついたときは、ばんそうこうをはったりして、けがの手当てをしますね。では、こころが傷ついたときは？心にも、からだと同じように、手当てが必要になります。おすすめの方法を紹介するので、自分に合うものを見つけてみてくださいね！

**♡ 相談する**  
 かぞく とちよ せんせい  
 家族・友だち・先生など、  
 はな ひと そうだん  
 話しやすい人に相談してみましょう。気持ちが落ちつき、解決の方法が見つかるかもしれませんよ。




**♡ からだを動かす**  
 うんどう こころ こうか  
 運動には、心とからだをリラックスさせる効果があります。疲れすぎないように、「すっきりした！」と思えるくらいがちょうどよいです。


**♡ ゆっくり休む**  
 こころ やす ひつよう  
 心にも休みは必要です。すいみんをたっぷりとって、すっきりした心で考えると、またちがう考えが見つかるかもしれません。早起きをして朝日をあびて、朝ご飯をしっかり食べるとさらにすっきりしますよ。

**♡ 紙に書いてみる**  
 ふあん なや かみ か こころ せいり  
 不安や悩みを紙に書くことで、心の整理ができますよ。

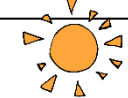
**♡ 深呼吸をする**  
 ふあん きんちょうが つよ  
 不安やきんちょうが強くなると、呼吸が浅くなりがち。ゆっくりと呼吸をして、肩の力をぬきましょう。



**♡ 笑う**  
 わら  
 笑いには、めんえき力を高める、ストレスを解消する、脳の働きをよくするなど、心とからだにもよい働きがたくさんあります。

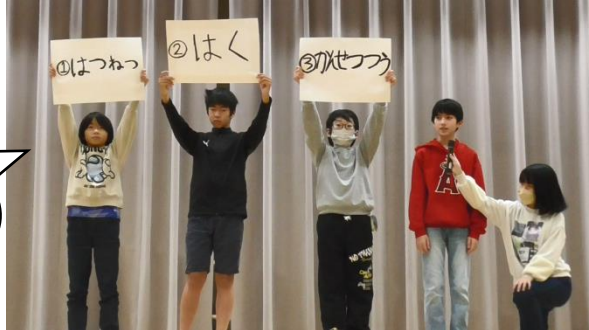


**♡ 生活リズムを整える**  
 こころ がつかれて せいり  
 心がかつかれているときこそ、生活リズムを見直してみよう。からだを整えることが、心を整えることにもつながります。



# 保健委員会 発表がんばりました!

12月の委員会発表で保健委員会は、感染症についてげきとクイズを行いました。台本・クイズを自分たちで考え、インフルエンザの症状や予防方法について発表しました。まだまだ感染症は流行しています。一人一人がしっかり予防しましょう。



インフルエンザの症状はどれでしょう?

## 1月の感染症状況

(1/9~1/31)

インフルエンザ・・・12名  
溶連菌・・・2名  
新型コロナウイルス感染症・・・7名

寒いけど、しっかり手を洗おう!



## しもやけにご用心!

「しもやけ」になっていませんか? 「しもやけ」は、冬の時季、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤くはれたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは、冬の初めや終わり、一日の寒暖差が激しいときです。毎年、繰り返す人は予防に気をつけましょう。

- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る。
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める(熱めのお湯はNG)。
- ハンドクリームなどを塗って、保湿する。



2月保健行事

2/6 (火) 4年生 薬指導

学校薬剤師さんから話を聞きます。

## ほけんしつより ~ぎゅっとして、いやされる~

<p>原田先生のストレス発散方法は、歌うと食べるです。</p>	<p>ある日、</p> <p>ストレスたまったー!</p> <p>原田 どうしたの?</p>	<p>友達とけんかしちゃって...</p> <p>ほけんしつのおいぐるみ</p> <p>原田 うんうん</p>	<p>ぬいぐるみぎゅっしたらいやされた! と友達と話をしてくる~!</p> <p>「いやされる」というストレス発散もあるんですね♡</p>
---------------------------------	--	---	---

人によってストレス発散方法はいろいろ! 自分に合うものを見つけよう。