



令和8年2月5日
 練馬区立開進第三小学校
 校長 佐々木秀之
 養護教諭 多田 優子

3学期が始まって1か月がたちました。1月には身体計測と保健指導を行いました。保健指導では、普段できない「けがの手当て」、「姿勢」、「睡眠」等の話をしましたが、みんな真剣に聞いてくれている様子でした。話したことを生活に活かしてくれると嬉しいです。



インフルエンザB型が流行中です！

1月中旬から、インフルエンザB型で欠席する子が増えています。まだまだ流行が続きそうなので、感染予防に努めてください。また、ご家庭でも朝の健康観察をしていただき、体調がすぐれない場合は、大事をとってお家で様子を見るようにしてください。ご協力よろしくお願いします。

○インフルエンザB型の症状

発熱、頭痛、咽頭痛、鼻水、倦怠感、腹痛など

○潜伏期間

1日～4日

○高原検査を受けるタイミング

一般的に、発熱してから12時間から24時間経過した段階が、ウイルス量が検査で検知しやすくなる目安とされています。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

かぜ
風邪
インフルエンザ
 流行中



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。

自分でできる対策をしましょう。

ストレスと上手につきあおう



わたしたちの心は、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどの様々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、怒られて嫌な気分になる、落ち込むことが続くとイライラしたりして心身に悪い影響が出たりします。大切なのは、ストレスと上手につき合っていくこと。自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

心の中の鬼と仲良くなろう!

心の中にも鬼がいる?

① 節 分の鬼の他に、心の中にも「ストレス」という鬼がいるよ。でも「ストレスの鬼」は、悪いばかりじゃないよ。こんな鬼はいないかな?



これは「がんばりたい」「うまくやりたい」って気持ちがあるから出てくる鬼。心が成長しているサインだよ。

鬼と友だちになる3つのステップ

① 見つける

「どんな鬼がいる?」と自分の心を見よう。怒りたくなったとき「イライラ鬼が来た」と思うだけで、心が少し落ちつくよ。



今、心にいるのはどんな鬼?

鬼

② 話しかける

鬼に「どうしたの?」と聞いてみよう。「疲れたのかも」「心配してるのかも」と、自分の気持ちがわかってくるよ。



今、どんな気持ちかな?

③ 一緒に動く

鬼と一緒に好きなことをしよう。鬼と一緒に好きなことをしよう。鬼と一緒に好きなことをしよう。深呼吸や外を歩く、音楽を聞くでもOK。不思議と、鬼の顔がやさしく見えてくるよ。



鬼と一緒に何がしたい?

★ ストレスの鬼は、ときどき暴れたり泣いたりするけど「がんばりたい気持ち」を応援してくれる味方。もし手に負えないときは、保健室に来てね。一緒に鬼と仲よくなる方法を考えよう。



元気が出ないときの対処方法は...

「何だか元気が出ないなあ...」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介しします。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

