

令和2年 1月 31日

練馬区立練馬東小学校

校長 山田 美鈴

保健室

# ほけんだより

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなるとわれています。1月下旬からまた本校でもインフルエンザのA型が流行り始め、欠席者が増えたり減ったりしています。1月30日現在では、インフルエンザでの欠席が3名、溶連菌感染症での欠席が1名います。新型コロナウイルスなどのニュースが世間を騒がせていますが、感染予防の基本は手洗い・うがいです。予防に努め、咳が出る場合はマスクを着用しましょう。

様々な感染症が急に流行する場合がありますため、ランドセルの中に必ずマスクを1～2枚程度入れておくよう御協力をお願いします。また、朝、体調が悪い場合は無理をせず、早めに医療機関を受診しましょう。

## せきやくしゃみが出るときは、マスクをしましょう！

自分だけでなく、周りの人のためにもマスクをしましょう。



鼻の形に合わせる



あごの下まで広げる



耳にしっかりかける

気をつけてね！

ワイヤーがある方が上です。たまに上下をまちがえている人がいます。また、せっかくマスクをしているのに、鼻が見えている人もいます。

## 節分「福は内、鬼は外」

節分の日には「福は内、鬼は外」と大きな声で言って豆まきをします。そして、自分の年の数だけ豆を食べます。すると、これから1年病気にならないといわれています。

病気はもちろんのこと、あなたの心にこっそりかくれているかもしれない悪い鬼も、一緒に追い払いたいですね。



# ストレスのない生活を送ろう!

ストレスとは「からだに受けた刺激に対する、からだの防衛反応」のことです。そして、ストレスの原因となるからだへの刺激のことをストレスラーといいます。ストレスラーには次のようなものがあります。

- ① 人間関係のトラブルといった精神的なもの
- ② 暑さや寒さ、騒音といった物理的のもの
- ③ 薬品や排気ガスといった化学的のもの
- ④ 細菌や花粉といった生物的なもの

### ストレスに強い人の傾向



あはは。  
まあいや、  
だのしいなら

- ・ おおらかで、マイペース
- ・ 気持ちの切り替えが早い
- ・ 感情をのびのびと表現できる
- ・ 趣味や生きがいをもっている

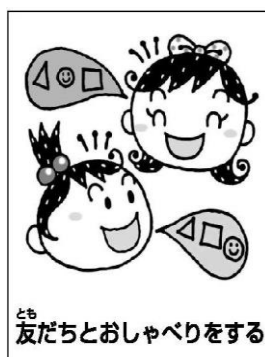
### ストレスに弱い人の傾向



カヨカヨ  
完べきじゃないと...  
みんなはどう  
思っているのかな?

- ・ 完べき主義で、妥協することができない
- ・ 周囲に気をつがいすぎる
- ・ 謙なことも謙と言えない
- ・ 物事にいつまでもこだわる

## リラックス法あれこれ



### おうちの方へ アレルギー疾患問診票について

令和2年度へ向けて1年～5年児童を対象としてアレルギー問診票を配布しました。御記入後、2月3日(月)までに担任へご提出ください。よろしくお願いします。