

すこやか



実家庭配付

令和5年2月 外野小保健室

2月の保健目標 心の健康を考えよう

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。人は、笑うことによって免疫力がアップすると言われています。ずっと笑顔でいることは難しいですが、自分なりの楽しみやストレス解消法を見つけて、楽しく毎日を過ごしたいですね。

優しい言葉で
心もポカポカに



《2月の保健関係行事》

項目	対象	実施日	お知らせ
清潔検査	1～6年	6日 (月)	インフルエンザが流行しはじめています。手洗いの後、毎日清潔なハンカチを使えるよう、必ず身に付けてください。つめも短く切ってください。

《感染症の流行状況》

- 3年ぶりにインフルエンザが流行しています。インフルエンザ流行のため、外野小学校では、1月に1学級で学級閉鎖の措置をとりました。現在も、流行は続いており、1月31日現在、インフルエンザでお休みしている児童は、16人います。一度かかっても、違う型のインフルエンザにもう一度かかることもあります。
- 引き続き「手洗い」「うがい」「せきエチケット」で感染予防に心がけてください。また、登校前の健康観察、アプリ「H&S」での体温報告をお願いします。体調のすぐれない時には、無理をして登校せず、医療機関で受診してくださいますようお願いいたします。

手洗いをして汚れが残しやすいところは・・・



ゆびさき
指先

おやゆび
親指

ゆび
指の間

おやゆび
親指の付け根



《心の健康を考えよう ストレスのサイン》

自分のストレス状態に気付かないで、心の調子をくずしているのに、そのままがんばり続けてしまうことがあります。そこで、ストレスサインを知っておくことが大切になります。

自分のストレスに気付けるようになると、適切に休むことができるようになります。早めにストレスに気付いて、適切に休むことが、心と体の健康には大切です。

こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなったりする。
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする。
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる。

体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる。
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりする。
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎたりしてしまう。
- 下痢したり、便秘したりしやすくなる。
- めまいや耳鳴りがする。



友達とうまく いっている!?



友達とどう付き合っているかわからないと、悩んでいませんか。実は、そう悩む人は少なくありません。「あの人は付き合い上手でいいなあ」とおもっていても、意外に本人は悩んでいることもあります。友達と楽しくなごやかに付き合いたいのなら、こんなことを意識してみませんか。

● 頭から否定せずに、相手の話を聞く

● 人の悪口を言わない

● 見栄や意地を張らない

ただし、相手を気遣うあまり、いつも自分が我慢する必要はありません。友達の数が多ければ多いほどいいわけでもありません。よい友情は、ゆっくり育つもの。焦らなくても大丈夫ですよ。

《お知らせ》

- 視力管理カード・歯科受診結果報告書・各種受診結果について、学級担任へ提出して
くださいますようお願いいたします。必要なご家庭には、2月中に受診のお勧めをお渡ししますので、受診していただきますようお願いいたします。
- 冬休み明けの健康調査にご協力いただきありがとうございました。冬休み中も、新型コロナウイルス感染症やかぜなどで受診した児童がみられました。現在はインフルエンザの流行もみられますので、引き続き感染予防にご協力よろしくようお願いいたします。