

ほけんだより 2月

三島市立佐野小学校

保健室

令和5年2月8日

2月4日は「立春」でした。暦の上では冬から春へと季節が変わりましたが、さむい日はまだまだ続きそうです。コロナウイルス感染症・かぜ・インフルエンザなどの予防にも気が抜けません。引き続き石洗いで手洗い・うがいを心がけ、体調管理に気をつけて残りの冬も元気に過ごしましょう！



こころ けんこう かんが
心の健康について考えよう

「リフレーミング」してみましょう！

あなたはどうか感じますか？



イラストのような水が入ったコップを見たとき、みなさんは「もう半分しかない」と思いますか？それとも「まだ半分もある」と思いますか？同じものなのに、とらえ方だけで大きく印象が変わりますね。このように、物事をちがう見方でとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。

たんしょ ちょうしょ かた したい
短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、長所にとらえ直すことができます。自分やお友達の良いところを見おとさないよう、ポジティブな見方もしてみませんか？



たんしょ 短所	みかた 見方をかえてみた例(長所)
△がんこ	→ ○意志が強い、自分の考えをもっている
△いいかげん	→ ○おおらか、細かいことにこだわらない
△落ち着きがない	→ ○元気がいい
△あきつぱい	→ ○切りかえが早い、こうき心おう盛
△引つ込みじあん	→ ○まじめでコツコツやる、慎重

ストレスはためないこと！ すずんでリラックス

| すっきりした～！ |



ぐっすり十分な睡眠

| こちいい～！ |



ぬるめの湯船につかる

| たのし～！ |



趣味の時間を大切に

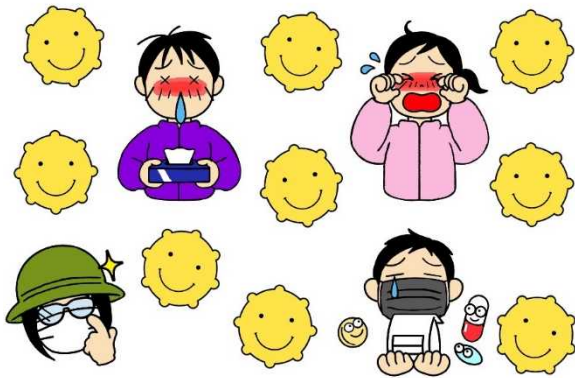
| おいしい～！ |



ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

かぶん きせつ じゅんび
花粉の季節です。準備はOK?



アレルギーの一種であるスギやヒノキの花粉症は、ピークをむかえます。

- 晴れた日 ●空気がかわいている日 ●風が強い日
- 気温が高い日 ●雨がふった日の次の日

これらは花粉がとびやすい条件です。出かけるときは、ぼうし・メガネ・マスクなどでガードし、花粉と接触しないよう気をつけましょう。また、体についた花粉は家に入る前にはらいおとし、顔や手についた花粉は洗って流しましょう。



学校生活管理指導表(学校での食物アレルギー・気管支喘息の対応)を希望された保護者の皆様

「学校生活管理指導表」申込書(アレルギー希望調査)の提出ありがとうございました。

アレルギー対応を希望されるお子様は、「学校生活管理指導表」の提出をお願いしています。「学校生活管理指導表」は、原則毎年主治医に記載していただく必要があります。お手数ですが、かかりつけ医を受診し、3月10日(金)までに学校へ提出をお願いします。

さむ
寒さのピーク

ぼうかんたいさく + かんせんしょうたいさく
防寒対策 + 感染症対策!

一般的に1月下旬から2月にかけて、1年間の中で最もさむくなると言われています。さむさがきびしくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、しっかりとしたさむさ対策が必要です。さらに、気温が低く、かんそうしやすい冬は、かぜやインフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスが、活発になりやすい環境でもあります。毎日の石けんでの手洗い・うがいや換気など、病気にかからず元気に過ごすための取り組みを、続けていってほしいと思います。



あたたかい
 服装をしよう

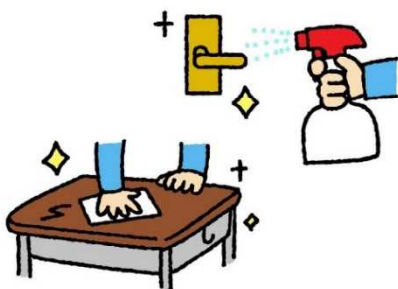
部屋をあたたく
 くしてすごそう



手洗い・うがいは
 こまめにしよう

おぼ じつ こう かん せん よ ぼう げん そく
覚えて実行しよう! 感染予防の3原則

かんせんげん しよきよ
感染源の除去



消毒や除菌などで
 細菌やウイルスを退治する

かんせんけいろ しやたん
感染経路の遮断



手洗いでウイルスを流したり、
 マスクで防いだりする

たいこうりよく こうじよう
抵抗力の向上



規則正しい生活習慣で体力を
 つけて病気に負けないようにする