



# 保健だより

No.12

平成31年2月4日  
多摩市立豊ヶ丘小学校  
校長 小畑 行広  
主任養護教諭 新井あづ紗



## 都内でインフルエンザ流行警報発令中！

1月17日に、東京都福祉保健局がインフルエンザ流行警報を発表しました。  
本校でも1月中旬からインフルエンザでの欠席が増え始め、4学級で学級閉鎖を行いました。

2月1日現在、本校でのインフルエンザによる欠席者は16名、その他病気（発熱、頭痛、腹痛等）の欠席者は5名となっています。

学校では、手洗い・うがいの指導や教室の換気をはじめ、状況に応じて全校朝会・集会を延期または放送朝会に変更する、給食は前向きで食べるなど、感染が拡大しないよう対策をとっています。ご家庭でも十分にご注意いただき、毎朝健康観察をお願いします。また、体調が優れないときは無理をせずにお休みさせるようにしてください。

花粉の季節がやってきました

## ～花粉症を予防するには～

花粉症を軽くするためには、目や鼻などから花粉が入らないようにすることが大切です。外出時は、めがねやマスクなどで目や鼻を守り、家に入る前に服についた花粉を落としましょう。家に入ったら、手洗い、うがい、洗顔を行いましょう。洗濯物は家の中に干し、換気は花粉の飛ぶ量が少ない朝に行うとよいでしょう。



外出するときは、花粉が付きづらい服装にする。



室内に入る前に花粉を払い落とす。

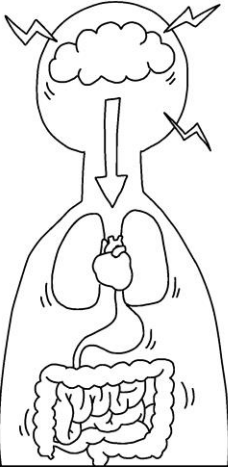


症状がひどくなる前に病院に行く。

「心」と「体」はつながっている？

不安やなやみがあるときは、やる気が出ず、体調が悪くなることがあります。一方でうれしいときは、やる気が出て、自然に体も動きます。また、体の調子がよいと、気持ちも明るくなります。

このように心（脳）と体はたがいにえいきょうし合っています。



心と体がえいきょうしている例



友だちとけんかをして、  
食欲がない。



大事な試合の前で、きん  
ちようしておなかが痛い。

なやみやイライラがあるときは？

毎日の生活の中で、楽しいことだけではなく、不安になったり、なやんだりすることが出てきます。不安やなやみを軽くして、自分がリラックスできる方法を考え、ためてみましょう。

なやみや不安を軽くする方法の例



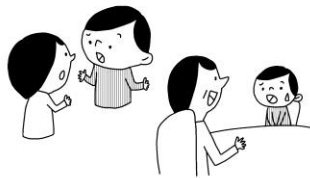
・運動をする  
・友だちと遊ぶ



・休養をとる  
(すいみんをとる)



・音楽をきく



・周りの人に相談する

ものや人に当たっては  
いけません

