



保健だより

No.11

令和3年 2月 1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



新型コロナウイルス感染症の流行が続いています。ただ、マスクの着用をはじめ、手洗いや換気、密を避けるなどの感染対策をしっかりと行っているためか、例年この時期に流行しているインフルエンザの流行はみられません。体調が悪い児童も例年に比べて少なく、皆元気に過ごしています。引き続き感染対策へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

学校では常時教室や廊下の換気をしているため、寒さを感じている児童もいるかと思います。暖かくして調整しやすい服装で登校させてください。衣服への記名もお願いします。

～健康観察表の一部改訂について～

毎日、健康観察表の記入にご協力いただきありがとうございます。2月より、健康観察表を一部改訂し、「体調が悪い家族」の欄を追加しました。「いない・いる」に○をつけるようにしてください。

ひつげ 日付	ようび 曜日	あさ 朝			たいちよう わる 体調が悪い かぞく 家族	よる 夜の体温	ほごしや 保護者 サイン	がっこう 学校 サイン
		あさ 朝の体温	せき	たいちよう 体調				
2/1	月	. °C	なし・あり	よい・よくない	○ いない・いる	. °C		

ご家族に発熱等の体調不良がある場合は、出席を控えていただきますようお願いいたします。
その際は、欠席ではなく出席停止の扱いになります。

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すとよいでしょう。換気は花粉の飛ぶ量が少ない朝に行うとよいですが、学校では感染症対策のため常時換気をしています。



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。

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



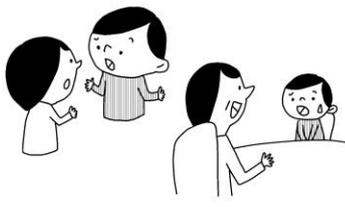
- ・運動をする
- ・友だちと遊ぶ



- ・休養をとる
- (すいみんをとる)

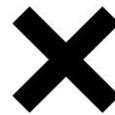


- ・音楽をきく



- ・周りの人に相談する

ものや人に当たっては
いけません

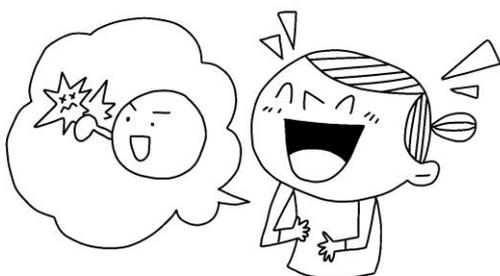


「笑い」は健康のもと

「笑うこと」は最も手軽なストレス解消法です。

ストレスがたまり、イライラしているときは「交感神経」と呼ばれる神経が活発に働いています。笑うことで「副交感神経」と呼ばれる神経が活発に働き、リラックスした状態になります。

また、笑うことで体を病気から守る「NK細胞」の働きを活発にします。



「泣くこと」も大切です

すくなくやんでいたときに、泣いたらスッキリした経験はありませんか？

なみだの成分には、ストレスホルモンも入っていて、泣くことで、なみだとともに流してしまえるといわれます。

ストレスがたまったときは、思いっきり泣いてなみだを流してみるのも、ストレスを解消する方法の1つです。

