

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ！

ほっとけんしつ

平成30年 2月8日
第 10 号
上沖小学校保健室

家庭数配付文書

おうちの人と読みましょう

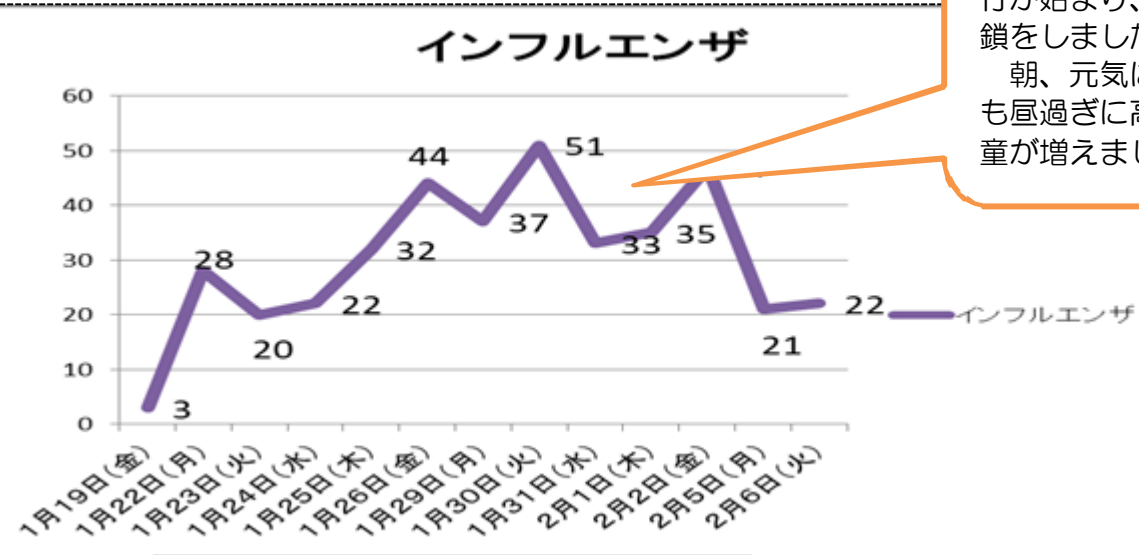
全国的にインフルエンザが流行しています

先日は、記録的な大雪が降りました。校庭で雪合戦をしたり、雪だるまを作ったりして寒さを忘れてみんな元気に遊んでいました。立春も過ぎ、暦の上では「春」ですが、校庭には雪が残り、まだまだ春の訪れは先になりそうです。

さて、全国的にインフルエンザが流行しています。例年は春先に流行するインフルエンザB型の流行時期が早くA型の流行期と重なったため、今期はインフルエンザにかかる人が多いそうです。そのため、A型・B型の2回かかる人がいました。本校では、少し流行は落ち着いてきましたが、まだ油断はできません。学校でも引き続き予防活動を行っていきませんが、御家庭におかれましても流行拡大を予防するため、登校前の健康観察をしていただき、体調がすぐれない時には早めの休養をお願いいたします。



上沖小学校のインフルエンザ流行状況



1月の中旬より、急激な流行が始まり、3学級の学級閉鎖をしました。朝、元気に学校に登校しても昼過ぎに高熱で早退する児童が増えました。

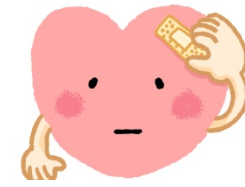


～換気タイム～

1月の生活目標は「元気な体をつくろう」でした。業間休みの「換気タイム」では、保健委員会が中心となって教室の窓をあけて空気を入れかえをしました。委員会の反省会では「換気できて空気がきれいになった。」という意見が多く出ました。換気はこまめに1回10分程度行うとよいです。



～こんなことはありませんか？～








なんだかやる気がでない・・・

イライラすることが増えた・・・



気分が落ち込んだり、頑張ろうと思ってもやる気が出なかったりすること、みなさんもたまにはあるでしょうか？それが積み重なると心が疲れてストレスになってしまいます。気分が落ち込むのは「心のSOS」。心と体はつながっています。心が疲れていると体調も崩しやすくなります。張りつめた心のスイッチをオフにして自分にあったリラックス法をみつけて、上手に息抜きをしましょう。

おすすめのリラックス法

<p>1 お風呂に入る</p> <p>湯船につかって深呼吸。ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、好きな入浴剤を選んだりして香りを楽しむのもおすすめです。</p> 	<p>2 音楽をきく</p> <p>好きな音楽を聴きながら、何も考えずに「ぼーっ」としたり、温かいお茶をのんだりほっと一息。すっきり気分転換になりますね。</p> 	<p>3 睡眠をとる</p> <p>人は人生の3分の1は寝ているといわれています。それだけ、寝ることは体と心の疲れをとる最高の方法なんですね。脳への刺激が強いゲームやテレビは寝る前は控えましょう。</p> 
<p>4 おしゃべりする</p> <p>お友達とおしゃべりをするとうれしい気持ちになり、心が軽くなります。楽しかったことや友達のよいところをたくさん話しましょう。</p> 	<p>5 運動する</p> <p>体を動かすと、気分もリフレッシュし、心の緊張がほぐれます。心臓が少しドキドキする程度のウォーキングやストレッチなどがおすすめです。</p> 	<p>☆3 ()</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>★自分のリラックス法を考えよう</p>

☆**3**のリラックス法をお友達と話すと楽しいですね。ぜひ、保健の先生にも教えてね。