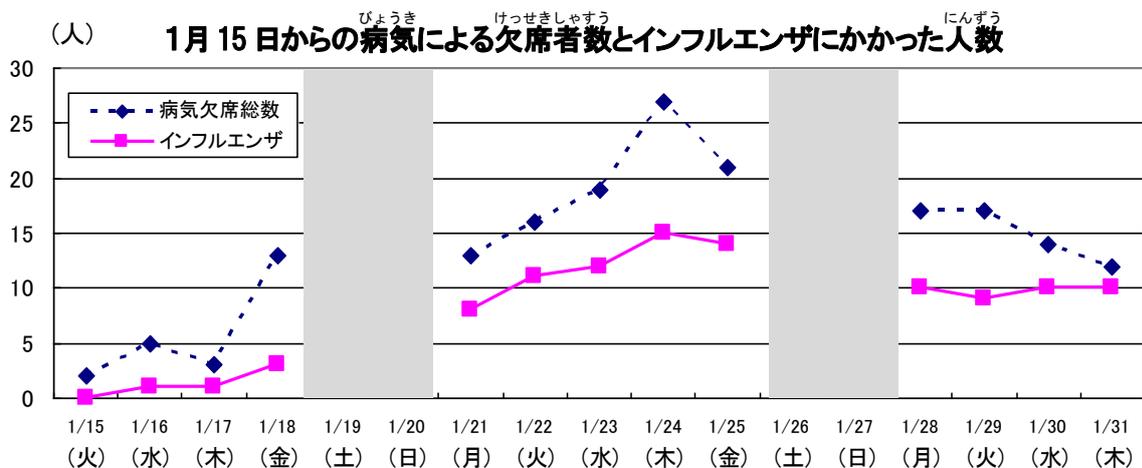


インフルエンザ警報発令中!!

本校も、下のグラフのようにインフルエンザにかかるお子さんができました。市内の学校では、学級閉鎖をしたところもあります。今、流行しているインフルエンザは、高熱が出るA型が多いですが、熱があまり上がらず頭痛や腹痛の症状が強いB型にかかったお子さんもいます。引き続き注意をお願いします。



もう一度チェック、あなたのかぜ予防対策!

- 外から帰ったときや食事の前には、しっかり手洗いがいをしている。
- 早ね早起きで十分な睡眠をとっている。
- 毎日、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べている。
- 1時間に1回は、窓を開けて部屋の空気の入れ換えをしている。
- 部屋の湿度は50%以上になるようにしている。

- 咳が出るときやかぜ気味るときはマスクをかけている。


咳エチケット

決め手は休日にある!?

まだまだ、かぜが流行中。休み明けに体調をくずす人も多いようです。休んだはずなのに、なぜ…?

◆友達と遊びに出かけた。

人の多いところには、かぜのウイルスもいっぱい!!
連れて帰ってきてしまったのかも。



◆たっぶり寝だめをした。

◆夜ふがしを楽しんだ。

いつもと違いすぎる生活リズムが、体調をくずす原因かも。
休日の過ごし方が、次の1週間の元気を左右します。いつもの生活リズムを乱しすぎないように、気をつけましょう。





2月のほけんもくひょう
 けんこう かんが
こころの健康を考えよう



寒い日が続き、からだがちぢこまっていると、何となく心も重たい気がする・・・そんなふうに感じることはありませんか？ からだと心には、強いつながりがあります。からだの調子がよくないと気分が落ち込んでいきます。逆に悩みごとがあると、頭やおなか痛くなることもあります。また、失敗していやな気分になる、悲しいことがあった・・・こうしたストレスが積み重なると、気持ちだけでなく体の調子も悪くなり、どんどん落ち込んで病気と戦う力が弱くなり病気になってしまいます。

●ストレスをためないために・・・



好きなことをする。
 (音楽をきく、
 本を読むなど)



からだを休める。
 (ゆっくりお風呂に
 入り、早く寝る。)



友だちやおうちの人、
 先生などに相談する。



からだを動かす。
 (外遊びや運動など)

自分のよいところをさがしてみよう

みなさんは、自分のよいところやよくないところについて考えたことがありますか？
 自分の好きなことや得意なこと、家族や先生、友だちなどにほめられたことを思い出して自分のよいところをみつけてみましょう。

自分ではよくないところと思っけていても、
 見方を変えればよいところになります。



すぐ調子に
 のる



雰囲気
 を明るくする名人



気が弱い



人を大切に
 できる

保護者の皆様へ

朝の健康チェックをお願いします！！

インフルエンザの流行拡大が心配されます。寒さが厳しくなってくると体の抵抗力が弱まり、体調を崩してインフルエンザにかかりやすくなります。

ご家庭でも、お子さんの目覚めの様子や朝食の摂り方など「朝の健康観察」を今一度よろしくをお願いします。そして、いつもと様子が違う場合は、熱を計るなど早めの対応をお願いします。

なお、朝の検温で平熱より高い場合は、登校を控えて自宅で休養していただきますようお願いいたします。

保冷剤のご協力をお願いしましたところ、多くの方が持ってきてくださりたくさん集まりました。
 どうもありがとうございました。

