

空気が乾燥する季節です。くちびるや手が乾燥し、ひび割れるところがありますが、実は体の中も乾燥すると知っていましたか？体の中の乾燥をふせぐには、水分補給をする、加湿器を使う、マスクをするなどが効果的です。のどをうるおすためにも、水分をしっかりととりましょう。

こころの



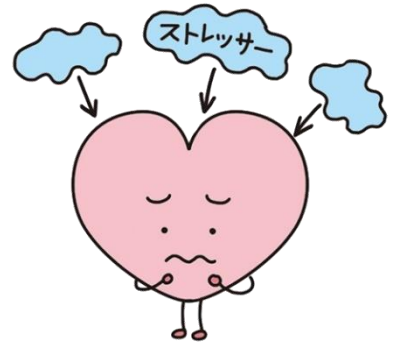
けんこう

ストレスってなんだろう？

寒い日が続きます。からだがちぢこまると、なんとなく心も重たい…そんなふうを感じることはありませんか？わたしたちのからだは、強いつながりがあります。からだの調子がよくなないと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとがあると頭やお腹がいたくなったりすることもあるのです。

●ストレスのしくみ

わたしたちの心は、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまな刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」と言います。たとえば、怒られてイヤな気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまな影響が出てしまいます。



●ストレスをためないために

- ・好きなことをする（音楽を聴く、本を読むなど）
- ・からだを休める（早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど）
- ・友達やおうちの人、先生に相談する



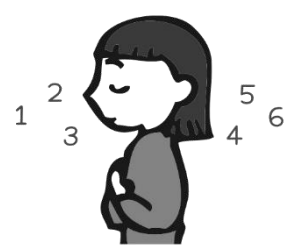
ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。いろいろ試して、軽くする方法を見つけられると生活しやすくなりますよ。

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする

そのぼをはなれる

かずをかぞえる(6びょう)



いかりもたいせつなきもち。がまんしすぎないで！



かんせんしょう 感染症が増えてきています



1月下旬には、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖がありました。ほかにも、アデノウイルスや胃腸炎などでお休みした人も多くいます。この時期は体調を崩しやすい時期でもあるので、予防を心がけ、症状があれば無理をせず休養し、早めの受診をお願いします。

※インフルエンザやコロナウイルスと診断された場合は、療養報告書の提出が必要になります。保護者の方が記入をし、登校を再開する日に必ず児童へ持たせてください。



予防の基本は手洗い。ウイルスを体内に入れないことが大切



手洗いは食事の前、トイレの後は特に念入りに



感染したら安静にして休む。下痢や嘔吐の後は水分補給を

ノロウイルスについて覚えておいてほしいこと



回復後も2週間程度、便などにウイルスが出る→しっかり手洗い



教室などで嘔吐があったら、すぐに先生に連絡→処理・消毒



汚染された貝類などからも感染。十分加熱されたものを食べる

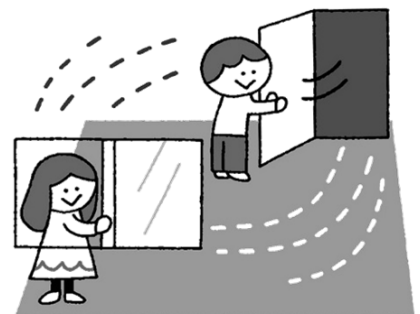
覚えよう！ やってみよう！ 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも！ 部屋の空気が汚れる前に