

ほけんだより 2月



札幌市立光陽小学校 保健室 R.8. 2. 5

2週続けて、大雪での休校がありました。命を守るために、日頃から雪道の安全について考えることが大切だと改めて感じましたね。

1月に引き続き、2月も厳しい寒さが続きます。体が冷えるとカゼを引きやすいです。お腹が痛くなったり、肩がこったり、「なんとなく調子が悪いな」と感じる人も多いのではないのでしょうか。服装を工夫したり、お風呂で体を温めたりして、冬を乗り切りましょう！



「怒り」を上手にコントロールする方法

イライラしたとき、つい人や物に当たってしまったり、チクチク言葉を使ってしまうことはありますか？「怒り」という感情は強い力をもっています。時には自分や相手を傷付けてしまうこともあります。「怒り」がバクハツする前に気持ちを落ち着ける方法を知っていると安心です。

まずは6秒数えてみて！

「怒り」のピークは約6秒間だそうです。6秒経つと、怒りの力はだんだんと弱まっていきます。

深呼吸する

ゆっくり息を整えると、緊張がやわらぎます。



ゆっくり数を数える

1, 2, 3, 4, 5, 6…
怒りのバクハツを防げます。



ほかには…

その場からはなれる

場所を変えると、気持ちを切り替えられることがあります。学校で場所を変えたいと思ったら、先生に一言伝えてくださいね。



楽しいことを考える

ちがうことを考えると、怒りは少しずつ弱まっていきます。「昨日食べたお菓子、美味しかったな」など、いい気持ちになることを考えるのがおすすめです。

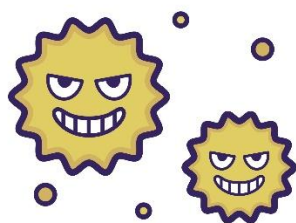
せきエチケットを^{まも}守ろう！

エチケット…^{あい}相手をイヤな^{きもち}気持ちにさせないための、^{さいていげん}最低限の^{きづか}気遣いのこと。

せきエチケットは、せきやくしゃみをするとき、^{ちか}近くにいる^{ひと}人がイヤな^{きもち}気持ちになったり、^{びょうき}病気をうつしたりしないようにするための^{こうどう}行動です。

【飛沫（ひまつ）】

せき、くしゃみをすると、^{すいでき}水滴が^と飛びます。
その^{なか}中には、^{きん}菌やウイルスがたくさん！



カゼをひいて、
くしゃみ と せき が
たくさん^で出るよ…
「げほげほ」
「ハクション！」

^{ひまつ}飛沫は、1～2メートル（^{おとな}大人の^{しんちよう}身長くらい！）^と飛んでいく

もし、^{まわ}周りの^{ひと}人に飛沫がかかったら、カゼをうつしてしまいます。
^{ひとりひとり}一人一人がせきエチケットを^{まも}守ることが、カゼ^{よぼう}予防につながります！



①マスクをする。



②ティッシュで^{はな}鼻と^{くち}口を
おおう。



③ティッシュがないときは、
そで^{ぐち}口で^{はな}鼻と^{くち}口をおおう。

発生している感染症（1月30日現在）

○インフルエンザ（B型が多いですが、A型も発生しています）

○溶連菌

○感染性胃腸炎

○マイコプラズマ肺炎

いずれも大規模な流行とはなっていませんが、感染症が疑われる際は無理に登校させず、家庭での療養や受診などの対応をお願いいたします。出席停止となる感染症に罹患した場合は、**感染症名（型を含む）、発症日、診断日、医師に指示された療養期間**をご連絡下さい。