

# 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

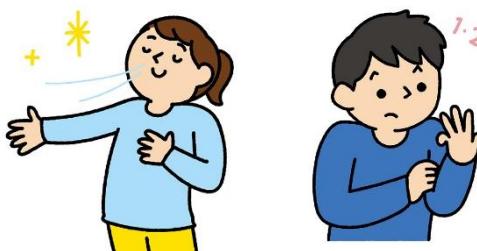
イライラしたとき、つい人や物に当たってしまったり、チクチク言葉を使ってしまったりすることはありますか？「怒り」という感情は強い力をもっています。時には自分や相手を傷付けてしまうこともあります。「怒り」がバクハツする前に気持ちを落ち着ける方法を知っていると安心です。

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くなったら、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、美味しいかつたな」など、いい気持ちになることを考えるのがおすすめです。

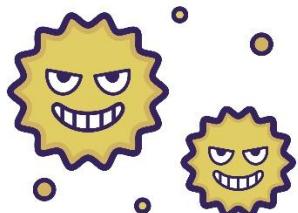
# まも せきエチケットを守ろう！

**エチケット**…あいて相手をイヤな気持ちにさせないための、最低限の気遣いのこと。

**せきエチケット**は、せきやくしゃみをするとき、近くにいる人がイヤな気持ちになったり、病気をうつしたりしないようにするための行動です。

## 【飛沫（ひまつ）】

せき、くしゃみをすると、水滴が飛びます。  
その中には、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  
たくさん出るよ…  
「げほげほっ」  
「ハクション！」

飛沫は、1~2メートル（大人の身長くらい！）と飛んでいく

もし、周りの人に飛沫がかかったら、カゼをうつしてしまいます。  
ひとりひとりがせきエチケットを守ることが、カゼ予防につながります！



①マスクをする。



②ティッシュで鼻と口を  
おおう。



③ティッシュがないときは、  
そこで口で鼻と口をおおう。

## 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。