



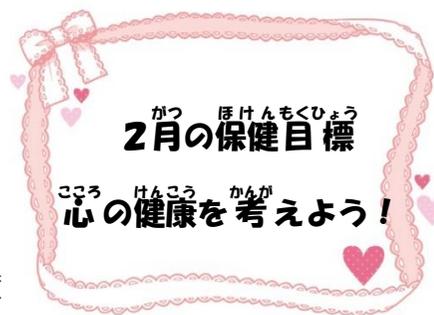
# ほけんだより

おうちの人といっしょに読んでください。

令和5年2月1日  
江戸川区立大杉第二小学校  
校長 笠井 三恵子  
養護教諭 平佐田 結香理

## まだまだインフルエンザに注意!

全国的に流行しているインフルエンザ…近隣の小学校や中学校でも次々と学級閉鎖になっています。本校では、1月31日現在は2クラスが学級閉鎖で37名がインフルエンザの診断を受けてお休みしている状況です。引き続き、手洗い・うがいはもちろん、食事・睡眠・適度な運動、換気をしっかりと感染症の予防をしていきましょう!



## ストレスってなんだろう?



私たちのからだところには、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しまうように、悩みごとがあると頭やお腹が痛くなったりすることもあります。

### ・ストレスのしくみとは?

私たちのところは、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどのさまざまなしげきを受けて変化します。このしげきを「ストレッサー」、変化を「ストレス反応」といいます。たとえば、おこ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当たる、やる気がなくなるなど、さまざまなえいきょうが出てしまいます。

### ・ストレスをためないためには?

- 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 (早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど)
- 友だちやおうちの人、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。いろいろためして、軽くする方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

# こころの中のなまけ鬼を追い出そう!

みんなのこころの中にある悪いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな? 線をたどってみよう。

<b>ねむいねむい鬼</b> 朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。			<b>パッチリ豆</b> たまにはゲーム・スマホなしで過ごして目に休息を!
<b>授業中ぼんやり鬼</b> どうやら朝ごはんを食べていないみたい。			<b>パンパク豆</b> スキライせず何でも食べて健康な体をつくる!
<b>だらだら鬼</b> 家の中でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり…。			<b>のびのび豆</b> 外で遊んでじゃぶな体をつくる!
<b>野菜キライ鬼</b> 好きなものを好きなだけ食べているよ。			<b>グーグー スッキリ豆</b> 朝すっきり起きるには、早めに寝ることから!
<b>やめられない鬼</b> ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も…。			<b>もくもく豆</b> 朝ごはんを脳のエネルギーチャージ!

### ●保護者の方へ

現在、インフルエンザ罹患児童及び体調不良者が増えています。ご家庭での健康観察を引き続きお願いします。

なお、インフルエンザについてはご家族の方が罹患しても児童本人が体調不良でなければ登校できます。新型コロナウイルス濃厚接触者の扱いとは異なります。

体調不良の場合は無理せず、登校を控えるようにお願いします。