

えがお

1

令和6年 1月9日 1月号
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

かんき
換気をしよう

校長 浅野 努 養護教諭

令和6年が始まりました。みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標も自分なりに努力をして挑戦してみることが大切です。そして、その目標に向かうために土台となるのが元気な心と体です。今年1年、けがや事故、病気に気をつけて健康な体づくりを心がけて元気に過ごしていきましょう。

感染症について

ますます寒い時期を迎えます。冬は乾燥しているため、感染症が流行しやすくなります。十分な睡眠をとり、3食バランスの良い食事で栄養をつけて、体調を整えましょう。また、外から帰るときやご飯の前にはしっかりと手洗い・うがいをして感染症を予防しましょう！

インフルエンザ

風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法



規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

感染性胃腸炎ってなに？

原因となるウイルスや細菌

ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス、大腸菌、サルモネラ菌、カンピロバクター など

症状

腹痛、嘔吐、下痢、吐き気、発熱 など



保護者の皆様へ

感染症治癒証明書の項目変更があり、「感染性胃腸炎」が追加されました。感染拡大を防止のために感染性胃腸炎と診断された場合は再度病院受診していただき、治癒証明書を提出していただくようお願いいたします。

予防する上で手洗いが有効な対策です。ご家庭でも、食事の前やトイレの後、外から帰ってきた際には手洗いをよく行うなど感染症対策の徹底をお願いいたします。

病名	出席停止の期間
感染性胃腸炎	下痢、嘔吐症状が軽減した後、感染のおそれがないと認められるまで

裏面があります

ストレスとの上手な付き合い方を見つけよう！

健康には心の健康を守ることも大切です。テストや習い事、友人関係などでイライラしたり、落ち込んでしまうことはありませんか？それは、心のSOSサインかもしれません。心は目には見えませんが、ストレスがたまってくると心や体にサインが現れます。ストレスというよくないものだと思うかもしれませんが、適度なストレスはがんばろうという意欲や前向きな目標をもち、成長することにつながります。行き過ぎたストレスは心と体に負担をかけてしまうので、自分なりの対処法で上手にストレスとつきあっていきましょう♪

モヤモヤを吹き飛ばせ！

みんなの
ストレス解消法は？



テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸いま

「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

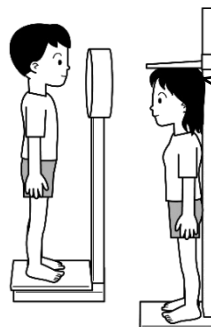
自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



★1月の保健行事★

発育測定	低学年	10日(水)
	中学年	15日(月)
	高学年	16日(火)

体育着で測定します。忘れないようにしてください。



髪の毛を結んでくる場合は、頭の高い位置はさけてください。