

ほけんだより 2月

令和7年1月31日
富岡小学校保健室

まだまだ寒い日が続いていますが、季節は少しずつ春へと向かっていますね。梅の花が咲きだすころかと思えます。かぜやインフルエンザなどの流行はまだおさまっていませんが、食事・運動・睡眠はしっかりと、手洗いも忘れずにするなど、ひきつづきよい生活習慣を送ってくださいね。



《心の健康》

誰でも落ち込んだり、不安になったり、元氣になれないことがあります。そんな時は、深呼吸や、「自分はすごい。頑張っていてえらい。大丈夫だよ」と自分に温かい言葉をかけてあげてくださいね。つらい時は、一人でかかえこまずに、誰か信用できる人に相談してくださいね。

気持ちのコントロール

怒りや悲しみといった気持ちを自分でコントロールすることはむずかしいですが、ちょっとしたコツがいくつかあります。覚えておきましょう。

① 深呼吸する

大きく息を吸ってはくことで、気持ちを落ち着かせます。あとのことを考える余裕が生まれます。

② 距離をおく

たとえば怒りの対象となっている人から離れる、解決しにくいことを一度忘れるなどです。

③ 自分を外から見る

今の自分の状態を、ほかの人から見たらどうなのか考えることで、自分自身を見つめ直します。



リフレーミングについて知ろう!

リフレーミングとは、物事の見方を変えて、感じ方を変えることです。



そんな…。コップの中に半分しか水がのこっていない…



ポジティブな考え方



お! コップの中に半分も水がのこっている!



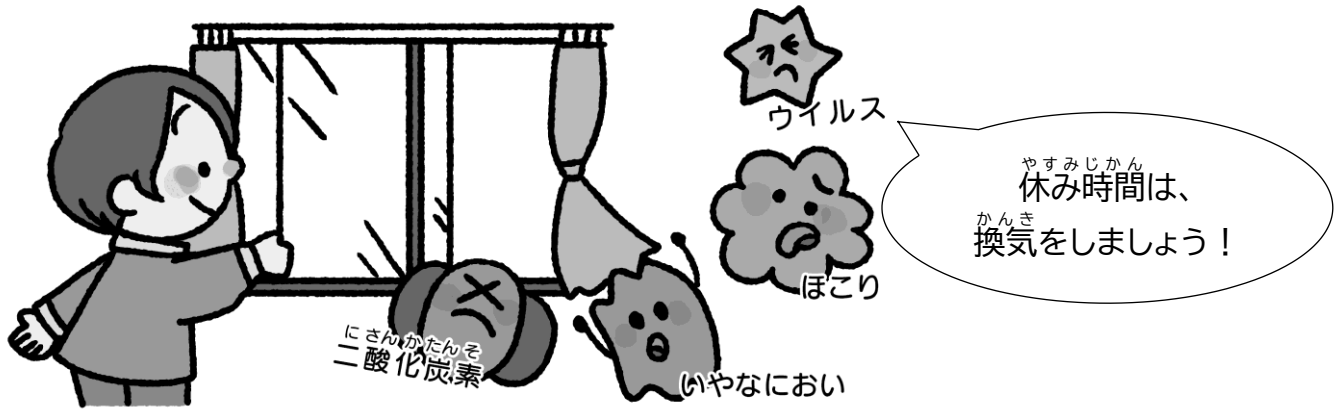
リフレーミングの例



★短所は長所！

自分やお友だちのよいところをたくさん見つけよう！2月は、保健室の前にリフレーミングカードを掲示しているので、ぜひ見てみてくださいね♪

空気を入れかえて 気分をリフレッシュ！



保護者の方へ

1月の3連休明けに、本校のインフルエンザ罹患児童が急増しました。少し落ち着きましたが、まだまだ市内でも流行中です。色々な感染症がありますので、家庭内感染もお気をつけください。

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

①. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



②. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

③. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

④. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

また、今年度流行中のりんご病(伝染性紅斑)についてです。かぜ症状が出ている期間が感染期間です。かぜ症状の後に顔面や手足に発疹が出現しますが、その時にはウイルスの排出はなく、他への感染力はありません。もし罹患した場合、登校再開は医師の判断に従ってください。