

2020. 2.5 北明小学校 保健室

2月の保健目標:心の健康について考えよう

かぜをひくと繋が出たり、鼻がやせきが出ます。これは、一様に具合の髪いところのあるサインです。では、一心の調子が緩いときはどうでしょうか?心能なことやいやなことがあって、悩みがどんどんたまってくると、一様にも色々な症状が覚れてきます。下の装で、最近1 か月くらいの間にあったことをチェックしてみてください。首分でも気づかないうちにストレスがたまっていることがあります。

CHA mu				
頭がスッキリしない	ップ ラッカ ラッカ	鼻の調子がおかしい		ゴッ 耳なりがする
		(1)		
こうないえん	おなかがすかない	舌が白くなっている	よくおなかが痛くなる	背中や腰が痛い
肩や首が痛い	からだがだるい	たいじゅう きゅう へ 体重が急に減った	朝、すっきりおきられない	なかなか眠れない
夜中に曽がさめる	イライラすることが多い	手足が冷たい	汗をかきやすくなった	遊んでいても楽しくない

 $6\sim 10$: ちょっとお疲れ、ゃ いストレス。 (ゃ でも、ゃ かっくり体を休めましょう)

11以上: 遊れがたまって、ストレス状態。 (ずきなことをして気分転換しよう)

ストレスとは、まわりの色点な しげきによって、記と様に負担 のかかった状態です。

ゆっくりとお風名に入って、コチコチに繁張した体をほぐし、睡眠を十分にとってエネルギーをたくわえます。何か悩みや困ったことがあるときは、他の人に話を聞いてもらうだけでも、ずいぶんスッキリします。色々な方法で心と体に元気をあげるようにしましょう!

あてはまる

ものが

000

北朔小のインフルエンザの流行も歩し落ち着いてきたようですが、まだまだ漁働はできません。今後、インフルエンザ B型が流行することも考えられます。3 学期もあと歩して終わりです。しっかり予防をして、学年のまとめができるようにしていきましょう。

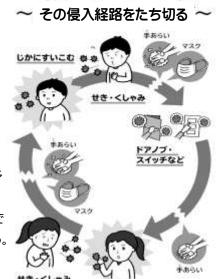
~おうちの方へ~'

* * 新型コロナウイルス感染症について *

連日、テレビや新聞で「新型肺炎」と報道されているので、みなさんご存知だと思います。WHOは1月31日に緊急事態宣言をしました。また、日本では、「指定感染症」・「検疫感染症」として定められ、2月1日から施行されました。新しいウイルスで、治療法やワクチンが研究されている途中なので、感染者や死亡者の人数が日に日に増えていくと不安になっていきます。飛沫感染で広がるため、ドラッグストアやスーパーなどでは、マスクがなくなっています。季節性のインフルエンザやこれから花粉症も気になる時期なので混乱が早くおさまって欲しいところです。

予防は、インフルエンザと同じように、手洗い・咳エチケット・うがい・マス ク・アルコール消毒と言われています。日常生活の中で、手は色々な物 を触り、その手で顔を触れ口や鼻・目などからウイルスが体内へ入ってき

ます。石けんを使った手洗いを念入りに行うと、呼吸器系の感染症のリスクが最大50%下がるという報告もあります。手洗いは、感染症予防の基本です。また、日頃から睡眠と栄養をしっかり取って、体調を整えておくことが大事だと言われています。ご家庭でも、インフルエンザ予防を継続され感染症の予防に努め、最新の正しい情報で対策をしていくようにしましょう。



\ウイルスはどこから?/

