

# ほけんだより 2月

平成31年2月5日(火)  
 しまとちょうりつだいよんしょうがっこう  
 島本町立第四小学校  
 ほけんしつ  
 保健室

早いもので、2月に差しかかりましたね。1月に行った二測定時には、風邪やインフルエンザについての保健指導を行いました。みなさん、そのときにお話したインフルエンザや風邪の予防はできていますか？今年度は、昨年度に比べてインフルエンザは落ち着いていますが、学級閉鎖も出たので油断は禁物です。一人ひとりが、こまめな手洗い・うがいを心がけ、感染を予防しましょう！



寒いのに、うす手の服装でがまんしている人はいませんか？季節に合った、服装選びはとても大切です！



## カゼ・インフルエンザ

ウイルスにねらわれるのはこんな人！



### 手洗い

外出の後・食事の前の手洗いをサボるとウイルスが手にいっぱい

「外出から帰ったら」「食事の前に」必ず手を洗う

### せきエチケット

急なくしゃみは手でガード

あと必ず手を洗う

かぜをひいている人はマスクをする

## ストレスをためていませんか？

### ストレスってなあに？

何かの刺激を受けて、からだや心に負担がかかった状態のことです。



ストレスがたまってくると、心や体はSOSのサインを出します。そのサインは人によって色々。まずは、自分がどんなタイプかを知ることが大切です。そうすることで、自分に合った対処方法を見つけることができるかもしれません。

### 《3つのタイプ》

- 体に出る** 頭が痛くなる、体がだるくなる、なかなかぬれないなど
- 心に出る** なんとなく悲しい気持ちになる、なんとなく不安になる、なんだかもやもやするなど
- 行動に出る** ちくちく言葉を言ってしまう、食べすぎる、物にあたるなど

### 《自分に合った対処方法は？》

#### からだに出るタイプ

からだを休ませて、疲れをとることがおすすめです。

- おすすめ  
 の  
 対処法
- \*好きな香りを楽しむ
  - \*ゆっくりお風呂に入る
  - \*ゆっくり眠る時間をつくる

#### 心に出るタイプ

気持ちをリラックスさせ、ひとりでゆっくり好きなことをしましょう。

- おすすめ  
 の  
 対処法
- \*好きな音楽を聞く
  - \*好きな本を読む

#### 行動に出るタイプ

イライラのエネルギーを上手に発散させることがおすすめです。

- おすすめ  
 の  
 対処法
- \*好きなスポーツをする
  - \*好きなスポーツを観戦する
  - \*歌う
  - \*楽器を演奏する

### 3つの首を探そう！

からだの中には3つの「首」がかくれているよ。どこかな？探して○をつけてみよう！

マフラー

手袋

靴下

わかったかな？寒いときは、この3つの首をあたためると効果ばつぐん。マフラー、手袋、靴下やレグウォーマーなど、おしゃれしながら上手に防寒しましょう。