

ほけんだより

富屋小学校

保健室

令和6年12月号



今月の保健目標

よぼう かぜを予防しよう

2024年も残すところあと少し。今年はどんな1年でしたか？

最近^{さいきん}は、急に^{きゅう}にさむくなり、気温^{きおん}の変化^{へんか}で体調^{たいちよう}をくずしてしまう人^{ひと}が多^{おほ}くなってきました。この季節^{きせつ}に、特に^{とく}気^きをつけたいのは、『インフルエンザ』。またお腹^{なか}の痛み^{いた}や下痢^{げり}・吐き気^{はげ}を起こす『ノロウイルス』の流行^{りゅうこう}です。どちらも予防^{よぼう}に大切^{たいせつ}なのは、“手洗い” “うがい”です。意識^{いしき}するのは大変^{たいへん}ですが、習慣^{しゅうかん}づけて毎日^{まいにち}元氣^{げんき}に登校^{とうこう}できるようにしましょう！

さあ、みんなで手をあらおう!!



ただで **正しく手を洗**いましょう♪

「水^{みづ}が冷たい！」と言^いって適当^{てきとう}に手を洗^{あら}っている人^{ひと}はいませんか？

それでは、手^てについたバイキン^{ばいきん}は落^おちません！

しっかり時間^{じかん}をかけて、せっけん^{せっけん}を使^{つか}い、すみずみまで洗^{あら}いましょう！

毎日^{まいにち}ハンカチ・ティッシュチェックがなくても毎日^{まいにち}ハンカチを持^もってこようね！



心の力にも気をつけて

心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。

心の力の症状

- ☐ お腹や頭が痛くなる ☐ 食欲がない ☐ 眠りが浅い（夜中に何度も目が覚める）
- ☐ 体がだるい ☐ 涙もろくなる ☐ やる気がでない ☐ 気持ちがしずむ
- ☐ 怒りっぽい ☐ 人と話す気にならない ☐ 落ち着かない ☐ 不安や緊張が強い

心の力の原因

- ・友だちとけんかした
- ・心配なことがある
- ・嫌だなと思うことが続いている
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・人に頼るのが苦手
- ・大きな環境の変化があった
- ・なんでもがんばりすぎてしまう
- ・何をやってもうまくいかないと感じる
- ・ひとりぼっちだと感じる
- ・私なんて・・・と自分を否定しがち
- など

レジリエンス～しなやかでへこたれない心・立ち直る力～

「レジリエンス」とは、嫌なこと、辛いこと、悲しいことから立ち直る「回復力」のことを言います。これはだれもがもっている心の力です。何度も失敗をして落ち込んだり、努力の成果を発揮できなくて悔しい思いをしたり、仲の良かった友達と距離ができて傷ついたりしても、人がいつか自分を立て直して前に進んでいけるのは、この力のおかげなのです。

ただ、人によって、その力の強さには差があります。レジリエンスを高める方法を1つ右下に載せました。自分のことについての4項目を見つけ、日頃から前向きに考えるクセをつけましょう。

レジリエンスが高まると…☆

- ・自分に自信をもち、認めることができる！
- ・ちょっとしたことで落ち込んだり、不安になったりしないで、自分をコントロールできる！
- ・落ち込んでも気持ちや考え方を前向きに切り替えることができる！
- ・困ったときは人に相談したり助けを求めたりすることができる！
- ・ストレスを成長のチャンスと考えることができる！
- ・上手くいかなかったことも自分のためになったと考えることができ、次に生かすことができる。



保護者の方へ

インフルエンザが流行し始める時期になってきました。市内でも罹患者の報告が挙がってきています。冬休み中に罹患した場合、“インフルエンザ経過報告書”は必要ありません。しかし、1日でも登校する日に重なっている場合は、“インフルエンザ経過報告書”を学校に提出してください。よろしくお願いいたします。