ほけんだより

No. 15 令和6年2月2日
出雲崎小学校 保健室

2月4日は暦の上では「立春」です。春はもうすぐそこにやってきますが、まだまだ寒い日が続きそうですね。感染症対策で、窓を開けて換気をするようにこころがけているかと思いますが、その分部屋の中が暖かくならない、なんてこともあるかもしれませんね。身体を冷やさないように、温かい物を食べたり、暖かい上着を着たりするなどして寒さを乗り越えましょう。

イライラと上手に付き合っていこう

友達に嫌なことを言われカチンときたり、なかなか思うようにいかなかったりしてイライラした経験はありますか？イライラは誰の心にもある、自然な感情です。しかし、イライラしたからといって、嫌なことを友達に言い返すと、相手や自分のことを傷つけてしまします。

★イライラを落ち着かせるためにどうしたらいいの？

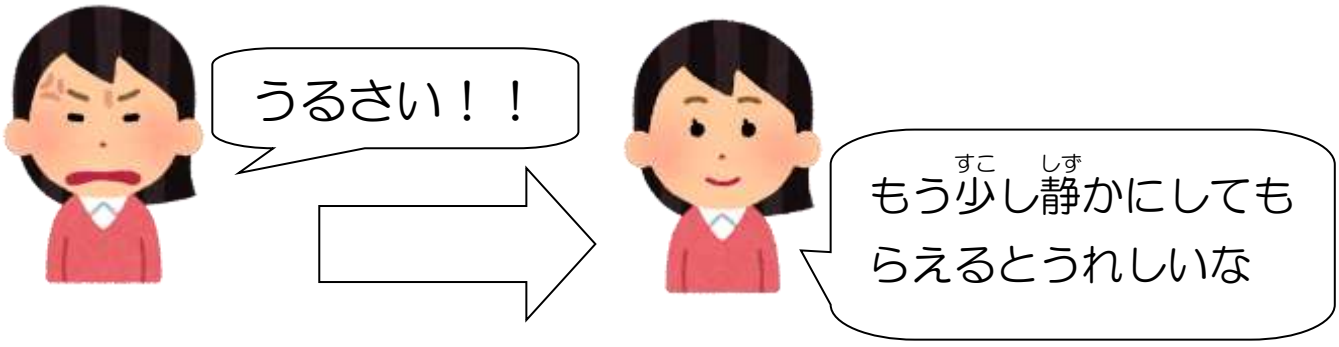
ゆっくり呼吸をする

数を数えてみる

その場から離れる

★I（アイ）メッセージカードで伝えよう

I（アイ）は“わたし”のことで、I メッセージカードとは「わたしは～だと思っている」というように言い換えることです。相手を責めずに、自分の気持ちを伝えることができます。



I（アイ）メッセージにすると・・・

まだまだインフルエンザの児童がいます。

＼インフルエンザを予防するためには？／

自分がインフルエンザに、かからないようにするために･･･

うがいをする

手を洗う

マスクをつける

換気をする

ことが大切です。またかぜやインフルエンザにかかりにくい元気な身体をつくるために、栄養バランスのとれた食事や毎日の運動、しっかり睡眠をとることも心がけましょう！

かぜとインフルエンザはどこが　ちがう？

	かぜ	インフルエンザ
ウイルス	コロナウイルス アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス
進み方	ゆるやか	急激
発熱	３７～３８℃くらいの熱	３８℃以上の高熱
主な症状	くしゃみ、鼻水、鼻づまり のどの痛みなど	左の「かぜ」の症状に加えて、足腰の関節に強い痛み、だるさ、寒気など
治るまで	数日（一定ではない）	７～１０日くらい（症状がでてから５日たち、熱が下がってから２日過ぎるまでは出席停止）

＊保護者の皆様へ＊

１月の発育測定の結果を配付しました。

本日、１月の発育測定の結果を連絡封筒に入れて配付しました。ご確認いただき、連絡封筒のみ学校へご返却ください。