



げんき



ほけんだより

NO. 68

H26. 3. 3

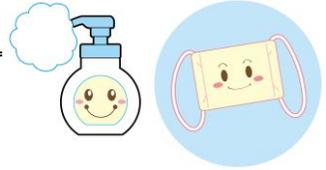
川本南小学校保健室

今年度も3月を残すのみです

早いもので、もう3月。学年のしめくくりの月となりました。



2月後半は、南小ではまれにみるインフルエンザの大流行となりました。現在は落ち着きましたが、気を抜かずに卒業式・修了式まで元気に登校できるようにしっかりと石けん手洗い・



うがいなどの予防や咳エチケットを続けていきましょう。

インフルエンザの流行は落ち着きました



南小では、今回のインフルエンザの大流行は2009年の新型インフルエンザ以来でした。大雪のため臨時休校となった

2日間で家庭からのインフルエンザの報告が急増しました。

中でも特に多かった2クラスは臨時休業に続いて閉鎖となり、

臨時休業明けの19日、様子を見ていた他のクラスも続々と

インフルエンザの報告があり、早退する人も多く出たため、全校閉鎖となりました。



保健委員が放送で手洗いうがいの呼びかけをしています！



南小での今回のインフルエンザの特徴についてまとめました

- ① 例年より約1か月も早い1月中旬頃からインフルエンザの流行時期に入った。
- ② はじめのうちはA型が多かったが、2月に入り、間もなくB型が急増した。
- ③ のどの痛みや咳が出始めてから熱が出るまでに日数がかかっていた人が多かった。

今回のインフルエンザは特徴③のように、最初はのどの痛みや咳だけで発熱が遅い場合には、発熱するまでの間、知らずに周りの人へ感染を広げていた可能性があります。今回の大流行で、改めて『咳エチケット』の大切さを実感しました。



『咳エチケット』を守っていきましょう！

咳が出るときには、自分がインフルエンザにかかっているのかわからなくてもマスクをしてください。また、予防のためにマスクをすることも、とても効果があります。

ことばにしよう からだのようす・こころのようす

保健室には、けがをししたり、体や心の元気がなくなったりした人が来ています。そこで、けがや体調、気持ちなどについて話を聞いていますが、よく聞くことばに「わからない」「忘れた」があります。本当にわからない、忘れた、ということではなく、思い出したり、考えたりすることが面倒なので、つい使ってしまうことばのようにも感じます。



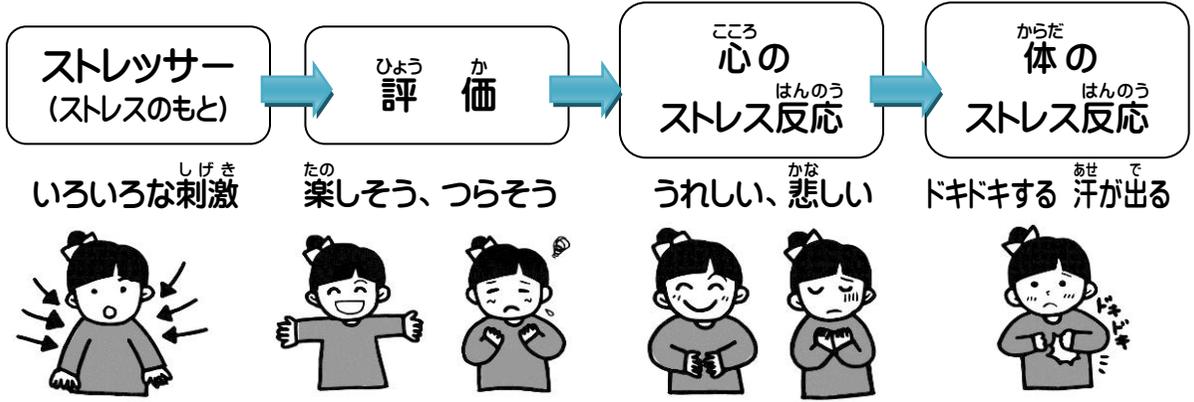
自分の体や心の様子を「ことばにして伝える」ということは、とても大切です。自分の体や心がどうなっているかを伝えられると、みなさんが元気になるためのお手伝いもスムーズにできます。

上手に言えなくても大丈夫。ゆっくり考えて、ことばにして伝えてみましょう。

ストレスはこうして起こります

いろいろ？
わくわく？

ストレスはよくないことだと思われがちですが、ストレスには『良いストレス』と『良くないストレス』があり、よくないストレスをどうおさえるかが、ポイントです。



ストレッサーを受け、「どうにかしたい!」と感じて行動にうつすことを「コーピング」と言います。自分に合った良い方法を知っておくと、良くないストレスをなくしたり、軽くしたりすることができます。



- ・どなる
- ・あばれる
- ・いじめる
- ・どうでもよくなって 何もなくなる



- ・だれかに相談する
- ・深呼吸する (魔法の深呼吸を覚えて いますか?)
- ・好きなことをする

《お知らせ》

2月17日(月)に予定され、積雪による臨時休校により中止となりました第3回学校保健委員会の内容については、後日、資料をまとめたものを配布いたします。