

ほけんだより



令和4年2月3日
上大野小学校 保健室

新型コロナウイルスが猛威をふるっています。茨城県でも多くの感染者が確認され、水戸市内でも感染者が増えています。感染拡大を防ぐため、市内の小学校では休校の措置がとられていますので、休校期間中の家庭での過ごし方が大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを意識すること、「手洗い・うがい・マスク」の感染予防に気を付けることを心がけながら過ごしてください。



こんげつ もくひょう 今月の目標

さむ ま からだ 寒さに負けない体をつくろう

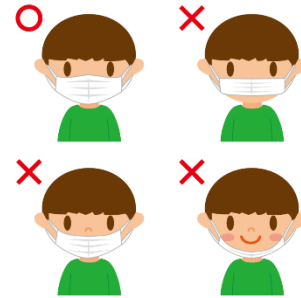
じどう 児童のみなさんへ

休校期間中も感染予防につとめましょう！

ウイルスは鼻や口から体の中に入りこみます。

ウイルスが体に入りこまないためには

「手洗い・うがい・マスク」が大切です。

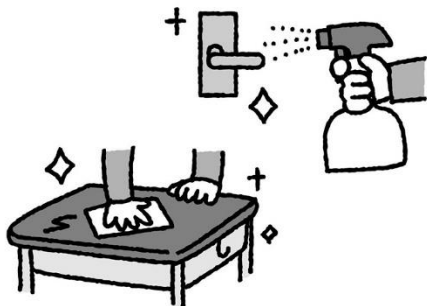


鼻・口・あご
をしっかり
おおう！

心配なことが多いですが、基本に戻って忘れずに行いましょう！

覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

かんせんげん じよきよ 感染源の除去



消毒や除菌などで
細菌やウイルスを退治する

かんせんけいろ しやだん 感染経路の遮断



手洗いでウイルスを流したり、
マスクで防いだりする

ていこうりよく こうじよう 抵抗力の向上



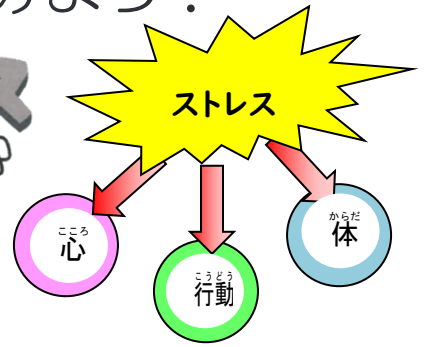
規則正しい生活習慣で体力を
つけて病気に負けないようにする



心の健康について考えてみよう!

◆ ストレスって何? ◆

ストレスとは、まわりのいろいろな刺激によって、心と体にゆがみがでている状態のこと。ストレスによって心と体に不調が出ることがあります。



◆ 心と体にあらわれる変化 ◆

★心★

イライラしたり、やる気が出なかつたりする。
物事に集中できない。
急に涙が出てくる。
気持ちが不安定になる。

★行動★

態度が乱暴になる。
爪をかむ。よく泣く。
口数が少なくなる。
自分を否定するような発言をする。

★からだ★

急激に食欲が減ったり、食欲が増したりする。
頭やお腹の痛み、吐き気やめまい。
なかなか起きられない。寝付けない。

◆ リラックス法 (ストレスを感じたら・・・) ◆

- ・ 休養する (寝る)
- ・ 好きな音楽を聞く
- ・ ぬるめのお風呂にゆっくり入る
- ・ 体を動かす (散歩, 運動)
- ・ おいしいものを食べる
- ・ 相談する

★画面ごしのコミュニケーションで気をつけてほしいこと★

目と目を合わせて言葉を交わすコミュニケーションと、画面ごしや文字によるコミュニケーションでは、同じ言葉でも相手の受け取り方が違うことがあります。何気ない言葉でも行き違いによってトラブルになることもあります。

人を傷つける言葉や嫌な気持ちになる言葉は、使わないようにしましょう。自分にとっては何とも思わない言葉でも、投げかけられた相手にとっては傷つく言葉かもしれません。相手の立場になって考えられるといいですね!



どっちの言葉がうれしいかな?

