

2月

げんき
元気いっぱい
あしかり
芦刈っ子

ほけんだより

小城市立小中一貫校
芦刈観瀾校
小学部 保健室

NO.10

H30年2月5日

ほけん
保健目標

ほけん
心も体も元気に過ごそう

2月4日は「立春」です。暦の上では春の始まりの日ですが、まだまだ寒い日が続いています。全国的なインフルエンザの流行に伴い、芦刈観瀾校でもインフルエンザによる欠席者が多く出ました。1月下旬からは減っています。2月も引き続き、インフルエンザやかぜの予防をしっかりと行っていきましょう。

1月のインフルエンザによる欠席者数

9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)	15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
5名	5名	7名	7名	14名	17名	6名	9名	10名
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	
12名	9名	8名	8名	8名	3名	3名	3名	

* 4年生学年閉鎖 17日(水)~19日(金) 期間は、人数に入っていません。

学校でのインフルエンザ・かぜ予防対

- ☆登校時から、マスク着用の徹底。
- ☆外から帰ってきたとき、体育の後、食事の前は手洗い。
- ☆毎時間授業終了後、教室の窓を開け換気。
- ☆加湿器を利用し湿度を保つ。
- ☆給食のときは、前を向いて食べる。
- ☆図書室の閉館。(クラスでの授業では利用) *罹患者減少に伴い開館
- ☆校舎内の不必要な移動を避ける。
- ☆集会行事等の延期や中止。
- ☆保健委員(中学部)による放送での呼びかけ。



学校でも予防対策に努めていますが、ご家庭の方でもしっかりと予防をしていただき、子どもたちへの声かけもお願いします。*登校時からのマスク着用についても継続してお願いします。

心も体も元気に過ごさせていますか？

心と体はつながっている

悩みがあると食欲がなくなる

リラックスすると心臓がゆっくり打つ

はずかしいと顔が赤くなる

緊張するとトイレに行きたくなる

プレッシャーが大きいとどきどきしたり、気分が悪くなったりする

ストレスがたまると...

心と体は深い関係にあります。ですから、心が強いストレスにさらされると頭痛や腰痛、吐き気や微熱といった体の不調が出る場合があります。

笑いの効果

笑うと...

- 脳波が「やる気」と「リラックス」の両方の方向にむかって活発になります。
- 脳の最も深い部分(記憶や原始的な感覚をつかさどる部分)の血流が多くなります。

このように笑いは心と体のバランスを整えることがわかってきました。「笑う門には福来たる」ということばがあるように、「笑い」は健康の第一歩です。

悩みの解決法

自分で解決に向けて努力する

悩みが生れたとき、どうしますか？

努力することも大切ですが、一人で解決できないときはほかの人の助けを借りることも考えましょう。違う意見を聞く違う解決法が見つかるかも知れません。

親・友だち・先生などに相談する