

ほけんだより 2月

島屋小学校 保健室
令和4年2月号

寒い日が続きます。かぜや感染症、花粉症になやまされる時期です。そんな中、新型コロナウイルス感染症がどんどん広がっていることは、みなさん知っていると思います。体調が悪いと「もしかしてコロナかも」と不安になるかもしれません。感染予防は、毎日続けることがとても大切です！必ずまた、日常がもどることを信じて、みんなで乗りこえましょう！



あなたのマスクの付け方は大丈夫ですか？



あごが出ている



鼻が出ている



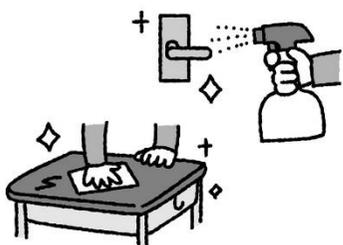
あごマスク



あごも鼻もかかっている

覚えて実行しよう！ 感染予防の3原則

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

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

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

マスクの種類で効果がちがいます！

会話やせき・くしゃみをしたときに、口から飛び散る細かい水滴のことを「ひまつ」といいます。この「ひまつ」の中に、病気の原因となる細菌やウイルスが含まれていると、周りの人に病気を感染させてしまいます。ひまつ感染を防ぐために、マスクは必要なのです。マスクの種類によって、防ぐことができるひまつの量がちがうことがわかっています。場所や時期に合わせて、マスクの種類を選ぶようにしましょう。

	なし	マスク			フェイスシールド	マウスシールド
対策方法						
		不織布	布マスク	ウレタン		
マスクを通りぬけて吐き出す「ひまつ」の量	100%	20%	18~34%	50%	80%	90%
マスクを通りぬけて吸い込む「ひまつ」の量	100%	30%	55~65%	60~70%	小さなひまつには効果なし	

この症状はカゼ？ それとも花粉症？

	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱 (38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ

気になる症状がある人は相談してくださいね

心のカゼにも 気をつけて



ともだちつ あ かんせんしょう しんぱいごと おお よ なか
 友達付き合いや感染症など、心配事が多い世の中です。
 しんぱい ふあん なこと、この元気が無くなっていませんか？
 べんき げんき ころが元になれば、からだも軽くなりますよ！



心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・よく眠れない
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など…

心のカゼの原因

- ・心配なことがある
- ・不安なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習い事や勉強がいそがしい など…

心のカゼの治療法

- ・だれかに話す
- ・周りの大人に相談する
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・じゅうぶんな睡眠をとる
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る

ほかほかの言葉づかい

だいじょうぶ？

だいじょうぶだよ

いっしょにね

どうぞ

ありがとう

またね

言って ほかほか

言われて ほかほか

からだ ころも ぜんしんせいきんしかんほう リラックス！ 漸進性筋弛緩法

ストレスがたまっていると、無意識のうちに、筋肉が緊張した状態になります。
 筋肉に力を入れて、その後ゆるめることをくり返すことで、リラックスすることができます。



りょうて 両手をぎゅーっとにぎって… (5秒)

ゆっくり広げる (10秒)

て手



めくち 目と口をぎゅーっとつぶって

おくばをかみしめて… (5秒)

ぼかんと口を開ける (10秒)

かお顔



りょう 両かたをグッと上げ、かた

みみで近づけて… (5秒)

すたとちからをぬく (10秒)



せなか 左右の背中を

ぐーっと寄せて… (5秒)

すたとちからをぬく (10秒)



おなかをへこませて… (5秒)

すたとちからをぬく (10秒)

おなか



あし 足

あしぜんたい 足全体にぐーっと

ちからを入れて… (5秒)

すたとちからをぬく (10秒)



おしりのあなを閉じるように

ちからを入れて… (5秒)

すーっとちからをぬく (10秒)

おしり



☆ よりリラックスするためのコツ ☆

ちから 力を入れているとき・ぬいたときの、その部分の感覚をじっくり味わいましょう。
 くに、ちから 特に、力を入れたときの、じわっとゆるんで、あたたかくなる感じが大切です。



自分の心も
友だちの心も
大切に