

まだまだ寒さの残る2月ですが、3日は「節分」4日は「立春」。  
少しずつ季節は移り変わっていきます。  
一日一日を大切に、健康に過ごしましょう♪

\*\*\*\*\*



今季のインフルエンザ

今季2019（H31）年1月のお正月から

インフルエンザが全国的に大流行しています。

大阪市内でもたくさんの学級閉鎖が出ています。そして住吉第一中学校でも、  
残念ながら、2年生がたくさんインフルエンザにかかっています。

→現在インフルエンザはA型と、感染力が強いと言われる感染性胃腸炎が同時に流行して  
います。

★ 予防は今まで通り

- ① 十分な睡眠 ② バランスの良い食事（特に朝食を食べること！）
- ③ 手洗い（タオルやハンカチは共有しない） ④ マスク着用
- ⑤ 1日2回以上の歯磨きなど、です。



【インフルエンザの特徴】

**A型**・変異しやすいので、  
脳症などに注意が必要。

- ・38～40度の高熱
- ・頭痛・関節痛・筋肉痛・悪寒  
など

**感染性胃腸炎**・37.5度前後

（発熱しないこともあるようです）

- ・嘔吐・吐き気
- ・腹痛・下痢
- ・頭痛 など

☆発熱した時、嘔吐した時は、受診をお願いします。また、いつもよりからだのだるい、  
痛みがひどい、しんどい期間が長い、めまいや吐き気がある、など「インフルエンザ」  
じゃないかも？と思われる症状でも「インフルエンザウィルス」は常に変異を繰り返して  
いますので、ぜひ、医師に診てもらってください。体調不良が長引くと、体だけではなく、  
心もしんどくなります。

☆嘔吐物を処理したあとは、次亜塩素酸ナトリウムや塩素系の漂白剤（製品名：ハイター）  
などを使用して消毒しましょう。消毒できない場合は、アイロンや乾燥機などの熱を利用  
しましょう。

※アルコール製品（製品名：ファブリーズやリセッシュ）などの噴霧ふんむタイプの使用は  
さけましょう。

# ことばの 力

ちから



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。



自分が言われたらどんな気持ちになるかな? みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね

## ふわふわ言葉（うれしい言葉）とトゲトゲ言葉

みなさんは、普段から人に優しい言葉を使っていますか? 人に優しい言葉（＝ふわふわ言葉）がたくさん浮かびますか? 1月の保健委員会でふわふわ言葉（うれしい言葉）とトゲトゲ言葉を出し合ってみました。その例と保健委員の感想を紹介します。



ふわふわ言葉（うれしい言葉） ありがとう。うれしい。楽しい。 お疲れさま。頼りになるね。すごい。 一緒にがんばろう。ごめんね。えらいね。 これからも友達だよ。やさしいね。かっこいい。	トゲトゲ言葉 ウざい。キモい。 きらい。消えろ。バカ。 カス。だまれ。ムリ。 あほ。おもんない。
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

（感想）うれしい言葉は自分に向けられていなくても聞いただけでうれしくなったり、気分が明るくなると思いました。反対にトゲトゲ言葉は自分に向けられていなくてもみんながいやな気分になると思いました。

**【豆まき・豆を食べる】**

（豆まき）季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられていて、その邪気を払い、福を迎えるために行うもの。

（豆を食べる）1年の厄除けを願い、豆を食べる。  
関西発祥！！“福を巻き込む”太巻き寿司を恵方（南南東）を向いて無言で丸かじりすると、  
1年間健康でいられると言われています♪