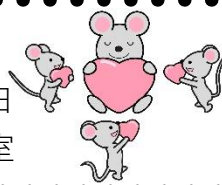


ほげんだより

# 元気な豊浜っ子

発行日 令和2年2月9日  
磐田市立豊浜小学校保健室



今年ことしの冬ふゆは暖あたたかいですが、雨あめが降ふると急きゆうに冷つめたい寒さむさを感じるかんこともあり、体からだがびっくりするおおことが多いおもと思います。下着したぎや上着うわぎを重ねかさて着きて、急きゆうな寒さむさや汗あせをかいたときに合あわせて調ちようせつ節すしながら過あごしましょう。

5月に、心こころと体からだはつながっている話はなしと、ふわふわ言葉ことばちくちく言葉ことばの話はなしをしたね



## こころ かんが 心こころについて考えよう

今月の保健のめあて

心こころも体からだと同じように疲つかれを感じかんたり、ダメージを受うけることがあります。その疲つかれやダメージのこころを「ストレス」と言いいます。体からだがストレスを受うけると心こころに変へん化かがあつたり、心こころがストレスを受うけると体からだに変へん化かがあつたりします（心こころと体からだはつながっているからです）。ストレスを感じた時ときの対たい処しよ法ほうを紹介しょうかいします。

### こころが受けるストレス

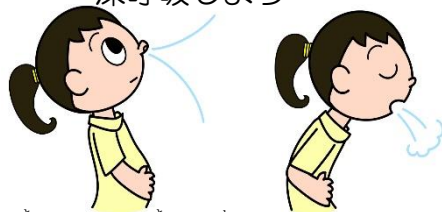
- ・イライラすること
- ・ドキドキすること
- ・こわいなと思うこと
- ・いやだなと思うこと
- ・不安ふあんに思うこと など



※ストレスを感じさせることやもの

### まず、その場ばですぐできること

～ 深呼吸しんこきゅうしよう ～



きもちを切り替かえられることがあります。

### やってみてほしいこと

～ 運動うんどうする ～ ～ 友ともだちや大おとな人に相そう談だんする ～



Q.自分じぶんなりのストレス対たい処しよ法ほうがありますか？

ストレスはためすぎると、健康けんこうに良くないです。自分じぶんに合あった方法ほうほうで気きもちを切り替かえたりスッキリさせたりして上手じょうずに向むき合あっていきましょう。また、ストレスは悪わるいものではありません。ストレスがあるから私わたしたち人間にんげんはがんばる力ちからがついたり、乗のり越こえて力ちからがついたときに喜よろこびを感じかんずることができています。

保護者の皆様へ



インフルエンザ流行中です。  
豊浜小罹患者1月末に増加中です。  
油断できません！

## 磐周地区インフルエンザ流行中

温かい1月だったせいか、例年より遅く1月の終わりから地区内で流行が拡大しています。市内ではA型だけではなく、B型の罹患者もいる学校があります。3学期の学校生活を元気に送れるように、御家庭でももう一度インフルエンザ予防に力を入れていただきたいと思います。学校では手洗いうがい、換気と加湿、マスク全員着用を毎日呼びかけています。御協力をお願いします。

## 新型コロナウイルスに注意

1月からの連日の報道でもありますように、新型コロナウイルスに注目が集まっています。2002~2003年に流行したSARSの感染者数を超えたそうです。国内でも感染者が発見されており、神奈川や愛知など、身近な距離にウイルスは迫ってきています。武漢からの旅行者や帰国者も日本に滞在しており、人から人へ感染する可能性を否定できません。明確な感染経路や予防法はありませんが、多くの有識者が、**かぜ・インフルエンザ予防と同じ手洗い・うがい、マスク、加湿**を呼びかけています。命に関わる重篤な感染者もいるそうです。インフルエンザと合わせて、御注意いただきたいです。

節分で鬼と一緒に追い払えたらよかったです…引き続き予防をお願いします。



ただいまの豊浜小受診率※

**全体 84.6%、視力 82.7% 歯科 87.3%**

※1学期の健康診断の結果、治療のお知らせを配付した児童が対象です。

受診したけど、お知らせの紙を失くした等の場合は、担任への連絡するだけでもかまいません。御協力をお願いします。