

# ほけんだより

市川市立二俣小学校  
保健室  
令和2年2月3日

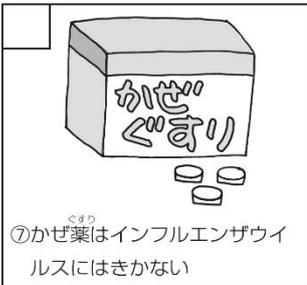


2月3日は節分、2月4日は立春です。暦の上では春ですが、寒さはこれからが本番です。二俣小学校では、1月末よりインフルエンザによる欠席が増えてきました。市川市内ではインフルエンザによる学級閉鎖をしている学校もあります。二俣小もこれから流行する可能性があるのです。私は大丈夫！と油断せず、うがい・手洗いを心がけ、予防しましょう。

## まだまだ警戒！インフルエンザ！

## ☆朝ごはんを食べよう☆

### ……… にている？ちがう？ …… かぜ・インフルエンザ〇×クイズ



### こたえとかいせつ

- ①…× かぜとインフルエンザは同じような症状が出ますが、別の病気です。
- ②…× ウイルスの種類がとて多いことなどから、予防接種はありません。
- ③…〇 インフルエンザのほうがつりやすい力が強く、症状も重くなります。
- ④…× かぜもインフルエンザも、ほかの人にうつしてもなおりません。
- ⑤…〇 手洗い、うがい、マスクなど、予防法も同じものがあります。
- ⑥…× インフルエンザも、どの季節にもかかることがあります。
- ⑦…〇 インフルエンザにはききません。受診してゆっくり休みましょう。

### 朝ごはんの役割 知っていますか？



### 朝ごはんを食べないと…



「おなかいた〜い」と保健室にくる児童のみなさんの中には、朝ごはんを食べてきていない人がいます。朝ごはんを食べないとおなかがすいておなかが痛くなるだけでなく、元気がでなかったり、勉強に集中できなかったりします。朝ごはんは体温を上げてくれる役割も持っているのです。さむ〜い冬こそ、朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう。

### 保護者の方へ

最近、二俣小では腹痛や吐き気が原因の欠席や来室が増えてきています。前日や当日の朝に下痢・嘔吐があった場合は、無理せず休養させてください。また全身状態がよく、登校する場合には、必ず連絡帳等でその旨を伝えてください。ノロウイルス等の感染症が原因の場合、周囲に感染するおそれがあるため、繰り返し嘔吐する場合には、医療機関を受診してください。ご協力、よろしくお願いいたします。



# あなたの **こころ** は元気ですか？



思わずちぢこまってしまうような寒さが続いて、あたたかい春がまちどおしい日々ですが、あなたの体、そして「こころ」は元気ですか？ 悲しいことや腹が立つことがあると、こころもつかれたり、ぐあいが悪くなったりします。でも、それはめずらしくもおかしくもなく、だれでもあることです。

そんなときは、自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休み（ひと眠り）する、仲がいい友だちと遊ぶ・おしゃべりする…「これならできるかな」と思った方法をためしてみてください。

病気ではないけど、なんとなく体調がよくない…それは、こころに原因があるかもしれません。うまく気持ちを切りかえたり心配ごとが解決したりして、こころが元気になってくれば、体も軽くなりますよ。



## なおしたい自分？ 見方を変えたら…

いいかげん？

→おおらか！



気が弱い？

→相手を大切に！



さわがしい？

→元気がいい！



おこりっぽい？

→情熱的！



せっかち？

→積極的・活動的！



つめたい？

→落ちつきがある！

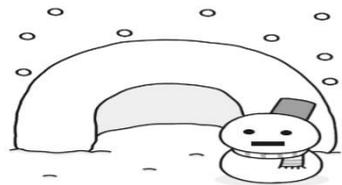


こんなふうにものごとをちがう『わく組み』で見ることを、リフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「なおしたい」と思っているところも、他の人からはちがって見えているかもしれませんよ。

## 冬の肌トラブルに注意！



しもやけ・あかぎれ・乾燥・かゆみ



## かゆくてヒリヒリ…しもやけにご注意

手足の指先、ときには鼻のあたや耳たぶなどが赤くはれ、かゆみや痛みが出る「しもやけ」。実は『最低気温が3～5℃前後』『1日の気温差が10℃以上』と、真冬よりも、温度差のある冬の初め・終わりで起こりやすいのです。

すぐになおせる薬などはないので、しもやけ対策は予防が大切。以下のようなことに気をつけてくださいね！

- 寒い中でぬれたままにしない（汗、雪遊びの水気）
- 冷えないように靴下や手ぶくろを使う
- 足に合った靴をはく
- すききらいをしない（たんぱく質、ビタミンEをとる）

