



3学期が始まった！と書いていたら、もう今年のカレンダーも2枚目。暦の上ではもう春ですね。寒さは相変わらずですが、日が少しずつ長くなるなど、春は一步步近づいてきています。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症はまだ流行中です。不安になることもあると思いますが、教室の換気や消毒、手洗いなど、私たちが日々出来ることをしっかりやってみましょう。

健康のありがたさって「健康でない」時にしか、なかなかわからないですよ。また、そんな時に「日頃から健康管理に気を配ろう」と反省しても、いざ体調が戻ると、忘れてしまいがちです。健康な時こそ、生活習慣や感染症予防に気を配ることを忘れないでください。



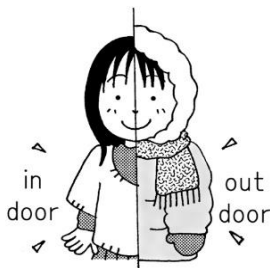
寒い季節だって元気！

実践しよう！ 冬の健康生活

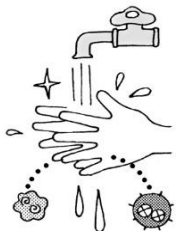


冬はカゼやインフルエンザの流行等もあり、特に体調管理に注意が必要な季節と言えます。寒さで外出がおっくうになり、つい運動不足なんてことにも…。また「寒い」と、それだけでストレスもたまりがちになります。心も体も健康で過ごせるように、以下のことに気を配ってください。

室内外の温度差に合わせた衣服の調節



手洗いで感染症の予防



インフルエンザ・感染性胃腸炎しっかり防ごう！

規則正しい生活習慣を続けて免疫力UP!



ストレスの発散を意図的に行ってみる



無条件に楽しい!と思えるものを探しておこう

適度なストレスは、 人生のスパイスになる。



ちよっとがんばれば乗り越えられる目標は、やる気アップと自分の成長につながるよ。

『ストレス』はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには「よいもの」と「よくないもの」があります。

私たちは日々、さまざまな刺激を受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレス」といいます。

たとえば“サッカーをする”というストレスを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じてよいストレスになるのに対して、あまり好きでない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じてよくないストレスになる、というわけです。


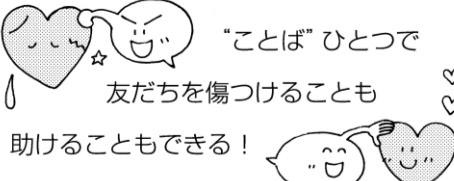
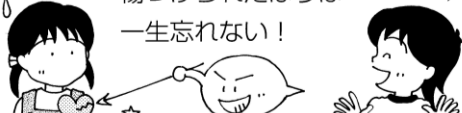

よいストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、からだの調子にも影響が出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまくつきあっていきたいですね。

友だちの心を傷つけない 悪口についてどう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはイヤですよ！でも、その反面、友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか？「たんなるグチだし」「だって本当のことだし」「だって相手も言ってるし…」いろんな言い訳をしながら悪口を言っている人はいませんか？「軽い気持ちで…」「その場のノリで…」「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった…」軽い気持ちで言ったことで、取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうこともあります。

また、SNSなどのインターネット上で悪口を書いている人はいませんか？直接顔の見えないところでは、直接は言いにくいことも、つい書いてしまうこと…ありませんか。SNSでのトラブルは、大きな問題に発展することもあります。

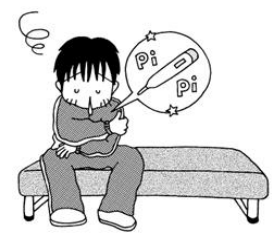
みなさんは、思春期まっただ中。ほんの小さなことでも傷つく年頃なのです。それは、まわりの友だちも同じですよ。自分が言われたらどうかな？自分がされたらどうかな？と考えられる人になってほしいです。

| | |
|---|---|
| <p>自分がやられたらどう思う!? まずはそこから考えてみて!!</p>  | <p>“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!</p>  |
| <p>傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!</p>  | <p>悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!</p>  |



～保護者の皆様へ～ 感染症が増えています

- ◇感染拡大防止のため、緊急の措置として、短縮日課や学年閉鎖、学級閉鎖を行う場合もあります。
- ◇ご家庭でも、**緊急な短縮日課や学級閉鎖を想定して、対応を話し合っておいてください。**
- ◇急な発熱による早退も増えています。保護者の方にお迎えをお願いしていますので、**緊急連絡先に変更がある場合**などは学級担任までお知らせください。
- ◇登校前の検温、健康観察をお願いいたします。



～7月の保健室来室状況～

| | | 1年 | 2年 | 3年 | 合計 |
|----|--------|----|----|----|----|
| 疾病 | 頭痛 | 6 | 2 | 10 | 18 |
| | 腹痛 | 1 | 1 | 4 | 6 |
| | 気持ちが悪い | 1 | 5 | 5 | 11 |
| | その他 | 1 | 2 | 4 | 7 |
| 外傷 | | 4 | 10 | 2 | 16 |
| 合計 | | 13 | 20 | 25 | 58 |

～7月の感染症発生状況～

- *インフルエンザ 12名
- *感染性胃腸炎 1名
- *新型コロナウイルス感染症 6名