



11月20日にインフルエンザ警報が発令されました



豊田市でも、インフルエンザで学級閉鎖になっている学校が多くなっています。冬に流行する感染症は「飛沫感染（感染した人のせきやくしゃみの飛沫を吸い込むことで感染する）」が多いです。そのため、冬の感染症の予防には換気がとても効果的です。しかし、寒いと換気がおろそかになります。授業中もずっと換気していること（常時換気）が望ましいですが、寒いときは休み時間ごとに換気（大きく窓を開け教室内の空気を入れ替える）でもよいので、換気を心がけましょう。

・ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさん的人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスを
寄せ付けないためには、
換気と手洗い・うがいが大切。
こまめに行って、ウイルスを
追い払いましょう。

予告

保健給食委員会企画「冬休み生活表」を行います！

生活リズムが崩れやすい冬休みに規則正しい生活を心がけてもらうため
に保健給食委員会で企画した「冬休み生活表」を冬休みに行います。冬休みは期間が短いですが、生活リズムが崩れやすいです。毎日を元気に過ごすためには生活リズムを崩さないことが重要です。また、未来の自分が元気に過ごすためにも必要なことです。1月には受験や自然教室があります。「冬休み生活表」を活用し、少し先を見据えて冬休みを過ごせるとよいですね。



わたし なや はっさん つづ こころ けんこう
 私たちを悩ませるストレス。発散することができずにたまり続けると、だんだん 心の健康に
 えいきょう あた かんたん かんたん こころ けんこう
 影響を与えていきます。ストレスをなくすることは、簡単なことではありません。しかし「レジリ
 エンス」を高めることでストレスと上手につきあうことができます。



「レジリエンス」とは？

「レジリエンス」とは、「心の回復力」のことです。これは誰でももっている心の力です。いろいろな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がったりしても、そこから回復していくことができます。皆さんの中には、学校生活で勉強や人間関係に強いストレスを感じている人がいるかもしれません。だからこそ、皆さんのもつレジリエンスを高めることが大切です。

心の状態をチェックしてみよう

- 元気・やる気がわいてこない
- イライラすることが多くなった
- 疲れやすい・疲れがとれにくく
- 寝つきが悪い・眠りの質が悪い
- 何かにつけて憂鬱・不安である
- 何もかもめんどうだ
- 一人になりたい
- 現状に満足していないことがある
- 集中力が続かない・ソワソワする
- 朝、おなかの調子が悪い
- 食欲がない、過食・暴食してしまう

半分以上あてはまつた人は、ストレスがたまっていて心が弱っているかもしれません。自分の好きなことをしたり、ゆっくり過ごしたりして、「心の回復」に努めましょう

「レジリエンス」を高めよう！！！

わたし はんじょう たか 「私は○○である」「私は□□ができる」
 わたし す わたし も 「私は△△が好き」「私は……を持っている」
 の4つの視点で自分のもつよさを「見える化」
 することで、ネガティブな感情に押しつぶされ
 ないための「レジリエンス」を高めることができます。誰にでも強みはあります。よい面をど
 んどんのばしていきましょう。

I am : 自分の得意なことはなんですか？

I can : 自分が過去に体験した困難な状況
 をどのように乗り越えましたか？

I like : 自分の大切な人、好きなこと、楽し
 かったことはなんですか？

I have : お世話になった人にはどんな人が
 いますか？

【「レジリエンス」を高めよう！！！】を読んで、自分の“よさ”について考えてみましょう。
 ※書きやすいものを2つ選んで書いてみましょう。

I () :

I () :