

ほけんだより 12月

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や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、寒いと換気がおそろそかになりがちです。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の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。



私^{わたし}たちを悩^{なや}ませるストレス。発散^{はっさん}することができずにたまり続けると、だんだん^{だんだん}心^{こころ}の健康^{けんこう}に影響^{えいきょう}を与^{あた}えていきます。ストレスをなくすことは、簡単^{かんたん}なことではありません。しかし「レジリエンス」を高^{たか}めることでストレスと上手^{じょうず}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^{かいふくりよく}」のことです。これは誰^{だれ}でももっている心^{こころ}の力^{ちから}です。いろいろな出来事^{できごと}で気持ち^{きもち}が落ち込^{おこ}んだり、イライラしたりして心^{こころ}の健康^{けんこう}が下^さがったりしても、そこから回復^{かいふく}していくことができます。皆さんの中^{みな}には、学校生活^{がっこうせいかつ}で勉強^{べんきょう}や人間関係^{にんげんかんけい}に強いストレスを感じている人^{ひと}がいるかもしれません。だからこそ、皆さんがもつレジリエンスを高^{たか}めることが大切です。

心^{こころ}の状態^{じょうたい}をチェックしてみよう

- ☐ 元^{げん}気^き・やる気^きがわいてこない
- ☐ イライラすることが多^{おほ}くなった
- ☐ 疲^{つか}れやすい・疲^{つか}れがとれにくい
- ☐ 寝^ねつきが悪い・眠^{ねむ}りの質^{しつ}が悪い
- ☐ 何^{なに}かにつけて憂^{ゆううつ}鬱^{ふあん}・不安^{ふあん}である
- ☐ 何^{なに}もかもめんどろ
- ☐ 一^{ひとり}人^{ひとり}になりたい
- ☐ 現^{げん}状^{じょう}に満^{まん}足^{ぞく}していないことがある
- ☐ 集^{しゅう}中^{ちゅう}力^{りよく}が続^{つづ}かない・ソワソワする
- ☐ 朝^{あさ}、おなかの調^{ちょう}子^しが悪い
- ☐ 食^{しょく}欲^{よく}がない、過^か食^{しょく}・暴^{ぼう}食^{しょく}してしまう

半^{はん}分^{ぶん}以上^{いじょう}あてはまっただ人^{ひと}は、ストレスがたまって心^{こころ}が弱^{よわ}っているかもしれません。自分^{じぶん}の好^すきなことをしたり、ゆっくり過^すごしたりして、「心の回復^{かいふく}」に努^{つと}めましょう

「レジリエンス」を高^{たか}めよう！！！！

「私^{わたし}は〇〇である」「私^{わたし}は□□ができる」「私^{わたし}は△△が好^すき」「私^{わたし}は……を持^もっている」の4つの視^{して}点^{てん}で自分^{じぶん}のもつよさを「見える化^{みえるか}」することで、ネガティブな感^{かん}情^{じょう}に押^おしつぶされないための「レジリエンス」を高^{たか}めることができます。誰^{だれ}にでも強^{つよ}みはあります。よい面^{めん}をどんどんのばしていきましょう。

- I am : 自分^{じぶん}の得^{とく}意^いなこととはなんですか？
- I can : 自分^{じぶん}が過^か去^こに体^{たい}験^{けん}した困^{こん}難^{なん}な状^{じょう}況^{きやう}をどのように乗^のり越^こえましたか？
- I like : 自分^{じぶん}の大^{たい}切^{せつ}な人^{ひと}、好^すきなこと、楽^{たの}しかったことはなんですか？
- I have : お世^せ話^わになっただ人^{ひと}にはどんな人^{ひと}がいますか？

【「レジリエンス」を高^{たか}めよう！！！！】を讀^よんで、自分^{じぶん}の“よさ”について考^{かんが}えてみましょう。

※書^かきやすいいものを2つ選^{えら}んで書^かいてみましょう。

☐ I () :

☐ I () :