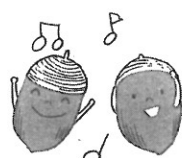


ほけんだより

キラキラ



平成 26 年 11 月 12 日
杉並区立高井戸第二小学校
保 健 室

少しずつ寒い日が増えてきました。「喉が痛い」「咳や鼻水が出る」という訴えも増えていきます。寒いと感じた時に、上に羽織れるものを学校に持ってきて、衣服の調整をしながら過ごしましょう。今、高二小では、体力作りで長縄を頑張っています。先月行われた連合運動会や、区長縄グランプリで、みんなが一つの目標に向かって一生懸命跳ぶ姿は、とても格好良いものでした。はじめは出来なくても、練習して出来るようになり、記録も更新した、それが出来るってすごいことです。みんなは自信をもって良いと思いました。3月の長縄グランプリ in 高二に向けて、今上手いかない子はゆううつかもしれません。でも、出来ないことを出来るようにするために努力することも、心が成長するのに必要なことです。本当に辛い時は、先生や大人に話しましょう。もし、辛い思いをしている子に気付いた周りの子が、言葉や態度で支えてあげられるようになったら、それはとても素晴らしいことです。そうやって人の心は強く優しく成長していくのです。

★11月の保健目標★

こころ けんこう かんが
心の健康を考えよう！

ありがとう

すごいね！

どっか行け！

のろま

ふわふわことばとちくちくことば



あることばを言われただけで、うれしい気持ちになったり、かなしい気持ちになったりします。「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のです。

言われてうれしいことばを「ふわふわことば」、言われてかなしいことばを「ちくちくことば」としたら、あなたの周りには、どちらのことばが多いでしょう。「ちくちくことば」ばかり言われたら、心の元気がなくなってしまいます。

「ふわふわことば」を使って友だちとすごせば、楽しい学校生活を送れます。学校が「ふわふわことば」でいっぱいになるといいですね。



自分に合った

リラックスする方法

をみつめてみよう！

疲れがたまっているとき、イライラするとき、忙しすぎる時など、心に余裕がないと感じるときは、リラックスすることが心を健康にするために必要です。自分が楽になる方法をみつめて、上手にストレス解消できるように

しましょう。

おしゃべりする



音楽をきく



ねる



運動する



お茶（緑茶、紅茶）を飲む



お風呂に入る
(ぬるめ、たっぶり、ゆっくり)



区内でもインフルエンザが流行ってきました。高二小では今年度はまだ罹った子はいませんが、もし診断を受けたら、必ず学校に連絡してください。出席停止になります。登校するには、保護者が記入する「登校届」が必要になります。学校で用紙をお渡しします。また、HPからダウンロードも可能です。

インフルエンザとかぜのちがい

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	それほど強くない
感染から発症まで	急に高い熱が出る。潜伏期間（感染しても症状が出ない期間）は1～2日。	熱が出るときはだんだん出てくる（出ないこともある）。潜伏期間は5、6日。
症状	全身に症状が出て重い。 (悪寒・強い頭痛・だるさ・筋肉や関節の痛みなど) 5、6日以上寝込む。	全身におよぶ症状はほとんどない。 (くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどのいがらっぽさなど) 2～3日で回復する。
熱	38～40℃の熱が3～5日間続く	微熱でいど
せき・鼻水	発症して2、3日して出てくる	せきや鼻水で発症がわかる