

ほけんだより2月

平成31年2月1日 調布市立第三小学校 保健室

インフルエンザ流行警報中です

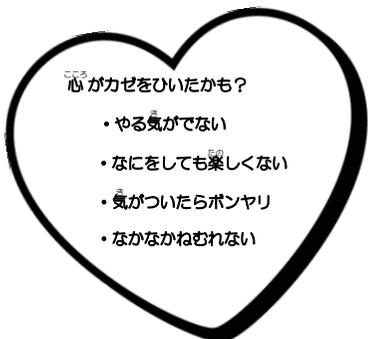
インフルエンザが流行しています。三小でも学級閉鎖をしたクラスがあります。インフルエンザは、熱がでたり、元気がなくなったり、食欲がなくなったりします。

「児童」「受験を控えている」「おうちに高齢者・赤ちゃんなど小さい子など抵抗力の弱い人がある」「家族に受験生がいる」みんなのために、インフルエンザの予防を再確認して流行を食い止めましょう。



1月のほけん目標 心の健康について考えよう

うれしい、楽しい。かなしい、くやしい、はらがたつ・・・私たちは毎日の生活の中でいろいろなことにふれて、いろいろな気持ちになります。そのような中で心がつかれてしま「心がかぜをひく」ことがあります。



心のかぜを治すには



おもいっきりからだをうごかす



のんびりすごす



好きなことをする



たっぴりねる



だれかにはなしををきいてもらう

「他にもこんな方法があるよ」などおススメ方法があったら、教えてください。



保護者の方へ

・ハンカチ、マスクの持参をお願いします！

全国的にインフルエンザが流行しています（調布市内の小中学校の感染性疾患による臨時休業情報は、調布市のホームページに掲載されています）。学校では、手洗い・うがいの励行、教室の換気、加湿等の予防対策を行っております。中でも手洗いは、最も予防に効果のある方法だといわれています。手を拭くためのハンカチ、ミニタオル等の持参の声をよろしくお願いします。

また、マスク着用のご協力もありがとうございます。マスクを忘れた時や汚してしまった時のために、予備のマスクをランドセルに複数入れておいていただけると助かります。

・“笑う”と、心もからだも元気アップ！

今月の保健目標は「心の健康について考えよう」です。たくさんの方のストレスに囲まれている私たち！ストレス発散方法の中でも“笑う”ことは、とてもよいそうです。

笑いの効果・・・ストレス解消・脳のたはらきがよくなる・血流がよくなる・免疫力がアップする

・自律神経のバランスがよくなる・幸福感がアップする

これは、大笑いでなく笑顔だけでも、そして頑張ってたった笑顔でも効果があるそうです。

笑う門には福来たる！ですね。

