

ほっけんだより月号

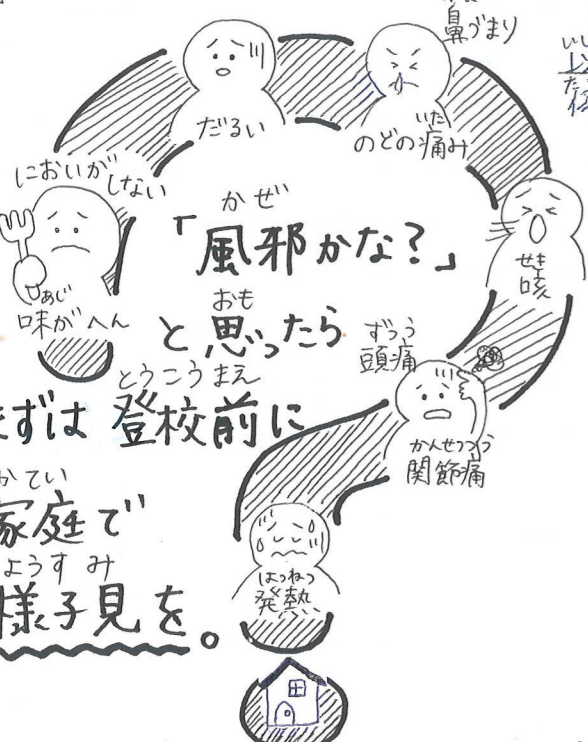
令和4年12月1日

横浜市立茅ヶ崎小学校
校長 高橋美都子
養護教諭 飯塚・間瀬

お子さんと一緒に読むことで、バと体を見つめる機会にしてみてください。

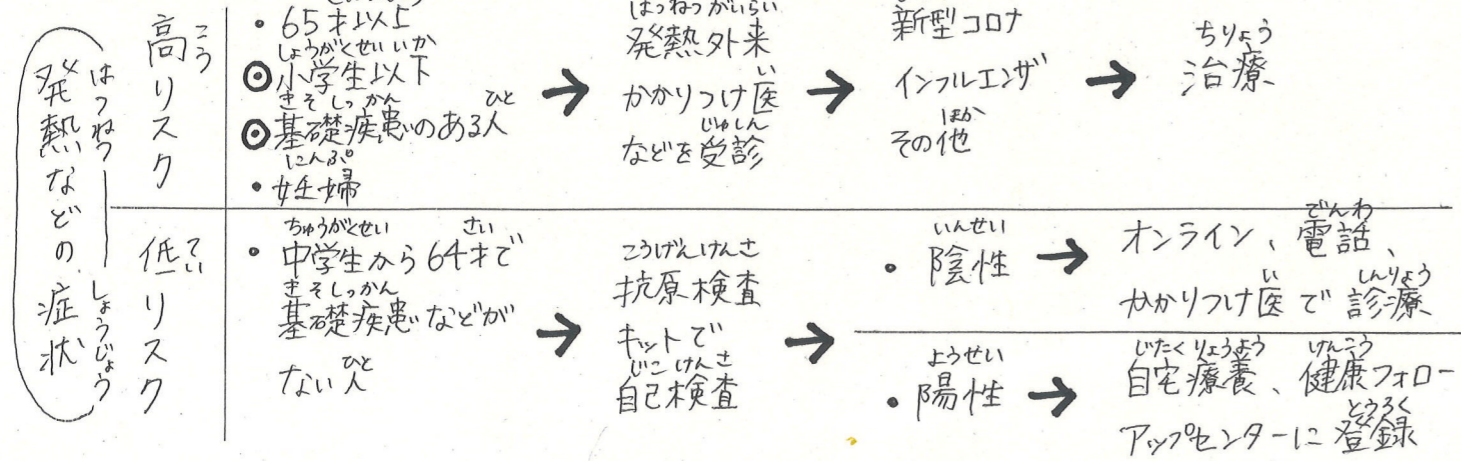
実は、風邪よりも軽い症状ですが、こともある新型コロナウイルス。季節の変わり目だから、乾燥のせい...などと決めつけずに、まずは家で安静にして様子を見たり、抗原検査を利用したり、かかりつけ医を受診したりするなど、感染予防にご協力ください。

新型コロナウイルスとインフルエンザの症状は、よく似ています。医学的には、高熱は38.0℃以上、発熱は37.5℃以上です。ただし、平熱は人によって大きくちがいます。日々体温をはかり、「平熱」を知っておくことはとても大切です。



症状	新型コロナ	風邪	インフルエンザ
発熱	◎	◎	◎
せき	○	◎	○
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	◎ 特に小児
くしゃみ	×	◎	×

国が呼びかけている 外来受診・療養の流れ



体を温める服装を工夫しよう

下着を着ると... +0.9℃
カーディガンで... +2.2℃
ひざかけで... +2.5℃

ポイント！重ね着!!
暖かい空気の層をまとう術!!

体感温度がぐっとアップします!

体をホカホカで元気に冬を過ごすために... 3つの首を寒さから守りましょう。

首 ネットウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選びましょう。

手首 外に行くときは、手袋をして、ポケットに手を入れるクセをさけましょう。

足首 ハイソックスやレギンス、厚手のくつ下など、しめつけないものを選びましょう。
3つの首には、体中をめぐる血管が集中しているので、ここを温めると体の内側からホカホカするので。

また、ゆくり肩まで湯舟につかることも、全身の血流をよくして、体の内側から温まり、疲れを癒し、免疫力を高めてくれるので、おすすめです。

冬でも脱水には注意しよう

脱水症状は夏だけのものではないです。体の水分は、汗をかかなくても、皮膚や呼吸からどんどん外へ出ています。一日に体重1kgあたり約15mlもの水分が出ていってしまいます。冬は、空気が乾く分、感じている以上に水分が不足します。特に、エアコンをつけて乾いた部屋は要注意です。冬も「のどが乾いた」と感じる前にこまめに水分補給をしましょう。感染症予防にも効果的です。

生活の中の脱水ポイント

- ① 起きたとき
- ② ごはんのとき
- ③ お風呂のあと
- ④ 寝る前

心も健康でいたいですね

怒った・イライラ・カチンときたときに、簡単に気分を変えられ
たら... とも思いますが、こういった怒りやストレスも、心が成長
していくためには大切な感情です。自分の考え方のクセを知って、
上手にコントロールできる力を身につけていきましょう。

「なんだかイヤイヤ」

がんばりに
がんばったのに



どうして自分は、
どうして自分ばかり

また赤信号だ
ついてないな

過去と他人は、自分の力では変えられません。

天気や信号も同じです。じゃあ、どうすればいいのでしょうか？

未来と自分を変える方法を探してみよう。



* これから、どうするか。

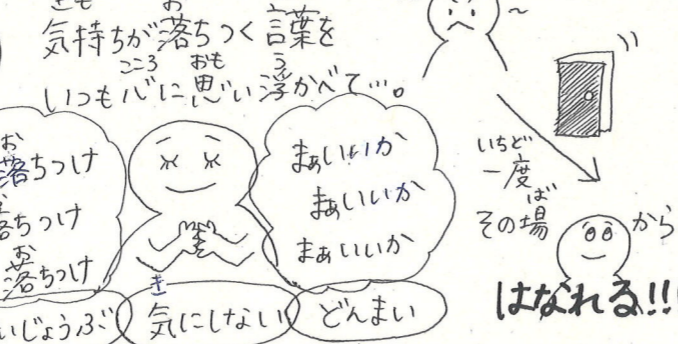
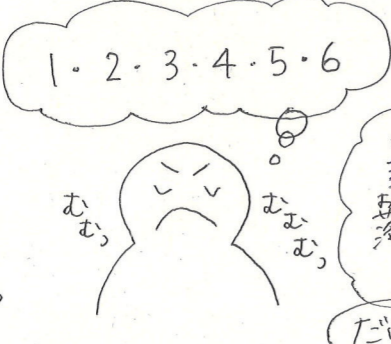
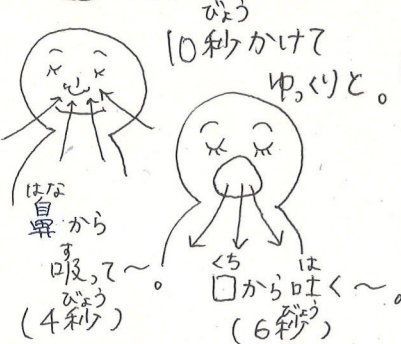
* 自分は、どうしたいのか。

* 今の自分にとって重要なことか。

「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう。」 「がんばったから、〇〇は
できたぞ! もっとよくなるには、〜してみよう。」 と、前向きな考えに転換

できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずですが。
一時的な感情を転換する簡単な方法を4つ紹介します。

- ① 深呼吸
- ② 6カウント
- ③ 3回つぶやき
- ④ ワープ



アルコールでは、よごれが
落とせないこと、
殺菌できない
菌もいることを

「あいた
指の間ベとベと
だー」



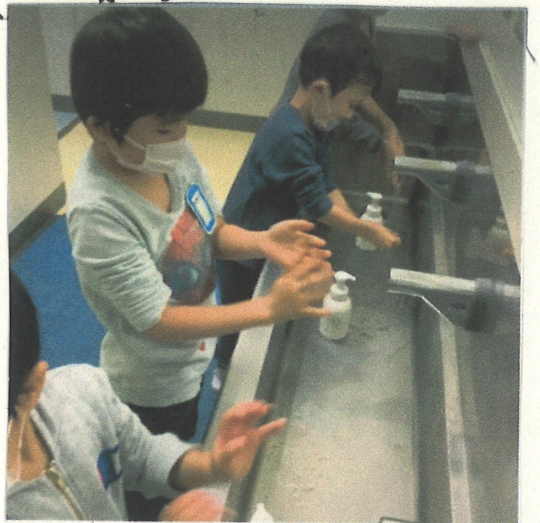
「へー
そうなんだ!!
と真剣に見て
いました。」

「手洗いチェッカー」
を借りて、一人ひとりの
手あらいが、
しっかりよごれを洗い
流せているか調べました。

手洗い 週間の様子



「あらい残した
ところを、一生けん命
ていねいに
あらいました!」



「うわー! 全然きれいに
なっていない」と、おどろいていました。

