

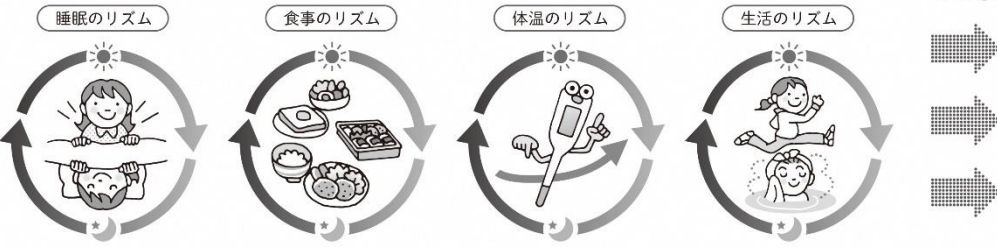
2月のほけんだより

まだまだ寒い日が続いており、新型コロナウイルスだけでなく今年インフルエンザも流行しているためまだまだ感染予防が必要です。新型コロナウイルスとの長い戦いで、子どもたちもストレスを強く感じているのではないかと思います。保健室で体調不良の対応をしていると、原因はストレスなど心理面からくるものかなと感じることが多くあります。「お母さんやお父さんに心配をかけたくない。」「忙しそうで相談できない。」ということも少なくありません。学校で気になる様子がある場合は、必要時ご家庭に連絡して、情報共有させていただきます。ご家庭でも、お子さんとのコミュニケーションを毎日とっていただき、気になることがありましたら、学校へもご相談ください。



感染症に負けない身体を作りましょう！
 感染症に負けないためには、免疫力（自分の身体を守る力）・抵抗力（病気とたたかう力）を高めることが重要です。2つの力を高めるためには、規則正しい生活をしていきましょう！

からだをめぐるいろいろなリズム



リズムがおかしくなると...

- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつかなくなる
- ▼ すく落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すく病気になるてしまう

睡眠リズムを乱すものの正体

- 暗い部屋で見るスマホ画面
- 深夜のコンビニに長くいる
- 無理な勉強で夜ふかし
- 遅くまで音楽を聴く

切り替えスイッチで快適な睡眠を

夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとでも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。

適切な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。

トリプトファン

睡眠には欠かせないトリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- ...

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

インフルエンザが流行してくる季節となり、昨年に比べてインフルエンザの報告数が増えています。寒くなり乾燥しやすい季節は、インフルエンザに感染しやすくなります。インフルエンザも飛沫感染と接触感染であり、アルコール消毒も効果的なため、マスクや手洗い・手指消毒がインフルエンザ予防にもなっていると考えられています。しっかりと感染対策をし、新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザも予防し冬を乗り越えていきましょう！

インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

解熱後

2日
が経過している

+

発症後

5日
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



できているかな？

やさしいコミュニケーション

いつもの自分を振り返って、
○をつけてみましょう。
いっしょではまるかな？

<p>ありがとうございます 感謝の気持ちを伝えている</p>	<p>友だちのいいところを見つけられる</p>	<p>言葉づかいに気がつけている</p>
<p>困っている人に親切にできる</p>	<p>元気よくあいさつをしている</p>	<p>相手の気持ちを考えられる</p>
<p>相手のほうを見て話を聞いている</p>	<p>声の大きさに気をつけてあいさつしている</p>	<p>素直に謝ることができる</p>

ふわふわことば

あいうえお

ありがとう

いっしょにやろう

うれしいよ

えがおがいいね

おめでとう

他に、どんなふわふわことばがあるかな？