

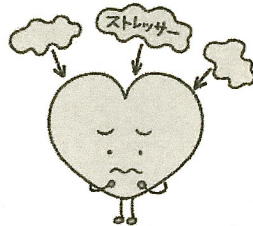
ほけんだより 2月

令和6年2月
新座市立西堀小学校

寒い日が続いていますね。からだがちこまると、何となく心も重たい...そう感じることはありませんか？私たちのからだは心は、強いつながりがあります。からだの調子がよくなると気分も落ち込んでしまうように、悩みごとがあると、頭やお腹が痛くなったりすることがあります。

●ストレスのしくみ

私たちの心は、生活の中でうれしいこと、悲しいことなどのさまざまな刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレッサー」、変化を「ストレス反応」といいます。例えば、おこられてイヤな気分になる、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなるなど、さまざまな影響が出てしまいます。



●ストレスをためないために

- ・好きなことをする（音楽を聴く、本を読む、体を動かすなど）
- ・からだを休める（早く寝る、お風呂にゆっくり入るなど）
- ・友だちやおうちの人、先生に話したり、相談する



ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまくつき合っていくことが大切です。いろいろためして、自分に合った軽くする方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

寒さのピーク

防寒対策 + 感染症対策！

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとされた防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう集中的に取り組んでいく必要があります。

防寒対策と感染症対策は、いずれも冬に入る前から周知徹底を呼びかけてきました。しかし「やらなくても大丈夫」「めんどくさくなった」というふうには、長期にわたって習慣的に続けてきたことで、悪い意味での“慣れ”が出ている様子も見受けられます。いまいちど気を引き締め直して、元気に過ごすための取り組みを続けてほしいと思います。

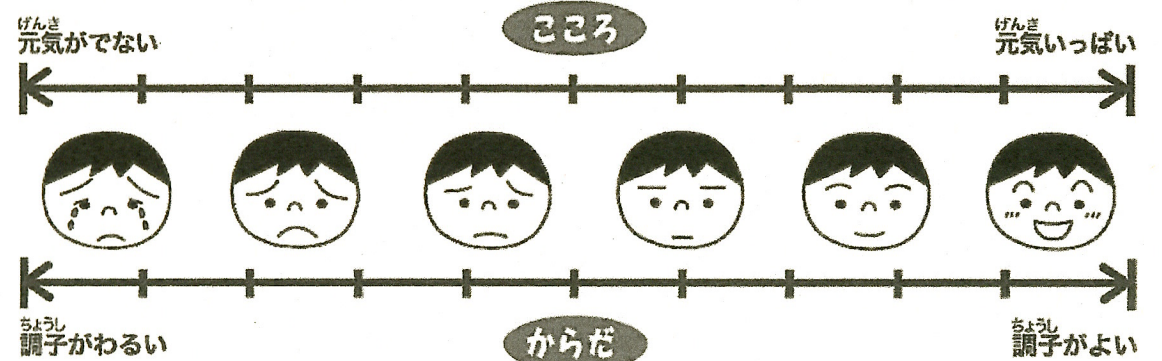


「心もかぜをひく」ことがあります

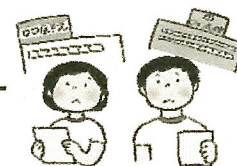
かぜは誰でもひきます。体力が落ちたり、ちょっとした油断でかかります。そしてそれは、心にも起こることがあります。

ココろとからだの状態をチェックしてみよう！

いま、あなたはどんな感じか、目もりの当てはまる位置に○印をつけてください。



受診はお済みですか？



健康診断の結果、受診が必要と診断された方が、まだ受診されていない方がいます。必要な受診ですので、年度をまたぐことなく、早急に受診するようお願いいたします。

感染症が増えました！

登校前の健康観察を、引き続きよろしく願いいたします。

現在、市内の小中学校では、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などの感染症による学年閉鎖・学級閉鎖をしている学校が大変多くなっています。西堀小でも、感染症による出席停止、発熱等による早退が増えています。

学校は、集団生活をしているため、感染症が流行しやすい環境にあります。調子がよくなるときや、風邪症状が見られる場合は、登校を控え、医療機関を受診するよう、感染症対策へのご協力をお願いいたします。

