

ほけんだより 2月



2月6日 大原小学校

笠間市内の学校では、新型コロナウイルスとインフルエンザの両方が流行し学級閉鎖になるところが出ています。手洗いやマスク、換気、消毒、人ごみをさけるなど基本的な予防をしっかりと行いましょう。

2月の保健安全目標

- ・感染症を予防しよう。
- ・心の健康について考えよう。
- ・安全に気を付けて運動しよう。



こころの健康 ストレスって？

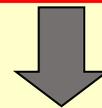
「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『よいもの』と『よくないもの』があります。



私たちは日々、さまざまなしげきを受けながら生活しています。これらを受けている状態を「ストレス状態」、それを引き起こすものを「ストレス」といいます。たとえば「サッカーをする」というストレスを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じてよいストレスになるのに対して、あまり好きではない人は「めんどくさい」「ゆううつ」と感じてよくないストレスになる、というわけです。

こころが元気になれない状態は、わたしたちの脳と深くかかわっています。物事をよい方向に考えることができない気持ちを「ネガティブ感情」といいます。

ネガティブ感情がわいてくると？



カラダ カチカチ
ココロ コチコチ



よいストレスは、ものごとに対するやる気や、生活の中で前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスはたまっていくと心だけでなく、からだの調子にもえいぎょうが出てきます。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまくつき合っていきたいですね。

ネガティブ感情に気付いたら…

- 1 好きなことでゆっくりする（絵をかく、音楽、読書、睡眠、お風呂など）
- 2 信用できる人に話す（家族、友達、先生、カウンセラーなど）
- 3 運動や集中（体を楽しく動かしたり、何かに夢中になったり）

上のような方法を使うとネガティブ感情は小さくなって気にならなくなります。



カラダ ヨルヨル
ココロ ホコホコ

出席停止の基準について

※発症した日や症状が軽快した日を0日目とし、翌日から数えます。



インフルエンザ
新型コロナウイルス感染症

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで
発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで