

# 保健だより

令和5年11月21日 古河市立諸川小学校 保健室

ふかぜが冷たく感じるようになりましたね。そんな中、持久走記録会では一生懸命最後まで走ったり、友だちを応援する姿はすばらしかったです。

これからさらに寒くなってきますが、天気の良い日は外で体を動かし、冬も元気に過ごしていきましょう。

## インフルエンザはどうやってうつる？

### 予防法

飛沫感染



感染者のくしゃみや咳と一緒に出了たウイルスを吸い込む。



マスクをする

接触感染



ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。



手をよく洗う

空気感染



空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。



閉めきった部屋などの人ごみを避ける

## せき・くしゃみが出るときはマスクを!



それがエチケットだよ



茨城県内の学校では、夏休み明けは新型コロナウイルス感染症が流行していましたが、9月の終わり頃から、インフルエンザにかかる人の方が多くなりました。諸川小では、今のところ大きな流行はありませんが、予防を続けていましょう。

じょうず

ひか

あ

# 上手に「怒り」とつき合おう！

イライラしたときに、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてくださいね。

- ① 6秒間じっとする（突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから）
- ② 深呼吸する（深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから）
- ③ その場から離れる（怒りの原因が目の前からなくなると、心が落ち着けやすくなるから）



## 気持ちは言葉で表そう



## 笑顔のチカラ！



## 冬の寒さに備えましょう

そろそろ冬本番。冬に備える準備はできていますか？ 暖気を封じ込め、冷気をシャットアウトするには、3つの「首」がキーワードになります。首回り、手首、足首です。首回りにはマフラーを巻き、手袋や厚手のソックスなど手首や足

首を保温するアイテムも用意して、体を保温しましょう。暖房の際は、室内の空気が乾燥しすぎないように、注意も必要です。体が温まる鍋料理もおすすです。衣服をはじめ、食事、住宅環境など、少しずつ整えながら、厳しい冬を乗り越えましょう。

