

# すくすく

保健室 No. 10 平成30年2月7日(水)

## インフルエンザの感染予防を。

2月に入り、六中 小では、インフルエンザB型だけでなく、A型による欠席も増えています。引き続き、予防活動が必要です。おうちの方でも、外出は最低限にひかえ、規則正しい生活を心がけるよう、よろしくお願ひします。



みんなの **心** は **げんき** かな？



ストレスという言葉、聞いたことはありますか？

毎日生活していると、いろいろなことが起こりますね。楽しいことや悲しいこと、うれしいこと、くやしいこと…。その刺激の一つ一つが、ストレスの原因(＝ストレッサー)となります。ほどよいストレスは、みなさんの成長にとって必要であり、プラスになります。

でも、つらいことが続いたり、病気ではないのに、なんだか体が重いなあ、元気が出ないなあ…というときは、もしかしたら心が疲れているサインかもしれません。

元気がでないな。そんなときは…

おしゃべりする。



ゆっくり休む。



体を動かす。



「だいじょうぶ」と自分の心に言う。



それでも心が晴れないときは、一人で悩まずに、友だちや家族、信頼できる大人に相談しよう。六中 小には、スクールカウンセラーの樋口先生も、月に1度来てくれます。

(今年度の予定：2月13日(火)午前、3月6日(火)午前。希望者は、担任または養護教諭へ直接お知らせください。)

あなたのために、一緒に考えてくれる人、守ってくれる人が、必ずいます。



インフルエンザを防ぐぞ！

# かんきパトロール隊、出動中。

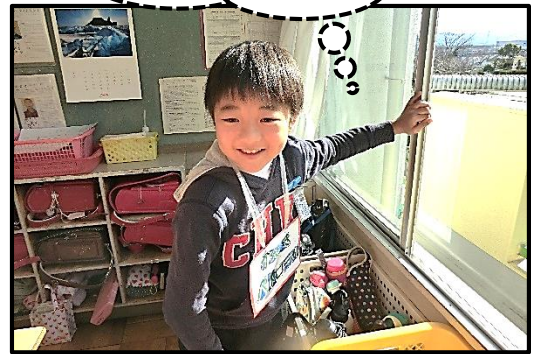


★期間★ 第1回：1月30日～2月5日、第2回：2月6日～2月13日



きちんと窓が開いているかな？  
チェック中！

あ  
開いていないところがあれば、  
よ  
呼びかけながらあ  
開けます。



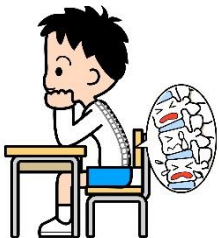
ながほうか ひるほうか  
長放課と昼放課のはじめに、保健委員がパトロールカードをつけて、教室の窓が開いているか  
まわ  
どうか、チェックして回っています。

おお  
多くの学級が、意識して取り組むことができます。しっかり換気できている学級に入ると、  
きょうしつ くうき  
教室の空気がすがすがしくて、とても気持ちよいです。

ほうか  
放課ごとに教室の空気を入れかえて、インフルエンザを予防し、健康に過ごしましょう。

## よい姿勢で生活しよう

○こんな姿勢になっていないかな？自分の姿勢、となりの子の姿勢をチェックしてみよう！



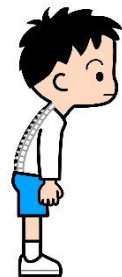
①ひじをつく



②机と顔が近い



③背中がななめに  
曲がっている



④体が前に  
たおれぎみ

ひとつでも○がついたら要注意！今日からよい姿勢を意識して、生活しましょう。