



令和5年2月1日 吉野小学校保健室

まだまだ寒い日が続き、春が来るのが待ち遠しいですね。寒さに負けないように、シャツや上着を着て体を冷やさないようにしたり、生活リズムを整えたりして、体調をくずさないように気を付けましょう。そして、6年生と過ごせるのも、あと少しになりました。卒業生も在校生も残りの期間を大切に過ごして、たくさん思い出を作ってください。そのためにも、ひきつづき感染症対策をしっかりして元気に過ごしましょう。

インフルエンザが流行しています

保護者の方へ

インフルエンザにかかってしまった場合の学校への連絡について

医師に、学校をいつまで休まなければならないかを、たずねてください。

「〇〇日まで休みなさいと言われました。」とお電話をください。



インフルエンザの出席停止期間

例	発症日	発症後 5 日間（出席停止期間）					発症後 5 日を経過		
	0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目
発症後 1 日目に 解熱した 場合									
発症後 2 日目に 解熱した 場合									
発症後 3 日目に 解熱した 場合									
発症後 4 日目に 解熱した 場合									
発症後 5 日目に 解熱した 場合									

こころ げんき す 心 もからだも元気に過ごそう！

こころ 心とからだはつながっている

おこったり、わらったり、かなしんだりすると、心（気持ち）だけでなく、からだにもいろいろな変化があらわれます。心とからだはつながっているのです。

●いかり

- ・頭やお腹が痛くなる
- ・心臓がドキドキする
- ・息が苦しくなる



●かなしみ

- ・涙が出る
- ・食欲がなくなる
- ・からだが重く感じる



●わらい

- ・スックリする
- ・わらうと筋肉を使うので、お腹やほっぺたが痛くなる（病気ではない）
- ・よいホルモンがたくさん出るといわれる



●不安・恐怖

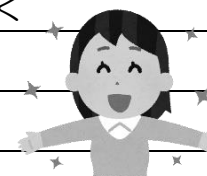
- ・心臓がドキドキする
- ・冷や汗が出る
- ・ソワソワする



リフレーミングをしてみよう！

自分では短所だと思っているところでも、見方を変えると長所になります。それをリフレーミングといいます。リフレーミングをして、自分や友達の良いところを見つけよう！

△あきっぽい	→	○素直	○好奇心でいっぱい
△おとなしい	→	○おだやかな	○話をよく聞く
△がんこ	→	○意志がつよい	○信念がある
△空気がよめない	→	○自分らしさをもっている	○マイペース
△心配性	→	○人に気をくばれる	○しんちょう



ストレスはためないこと！すすんでリラックス

すっきりした～！



こちいい～！



たのし～！



おいし～！



ぐっすり十分な睡眠 ぬるめの湯船につかる 趣味の時間を大切に ときには自分にご褒美

これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！