

# ほけんだより 2月

No.10 新座市立栗原小学校 保健室



まだまだ寒い日が続く2月ですが、天気の良い日には日差しが強く感じる時もあり、春を予感させます。

ただし、昼間は暖かくても夕方になるとぐっと寒くなる日もありますので、衣服の調節には十分気をつけてください。夜には、温かいお風呂でからだの疲れをとりましょう。

## 1月の感染症の状況について(1月29日現在)

本校では、1月19日に発熱・嘔吐等の症状で3年1組が学級閉鎖をしました。その他の学年では、発熱・風邪症状で欠席していた児童が数名いましたが、感染拡大には至りませんでした。近隣の小・中学校では、インフルエンザA・B型や新型コロナ、胃腸炎等で学年学級閉鎖をした学校が数校ありました。まだ感染症が流行する時期ですので、感染予防に努めてください。

## いつもの手洗い正しくできてる?

30億人。何の数字でしょうか。答えは、世界規模で見たときに、せっけんと水で手を洗うための設備が自宅にない人の数。環境さえ整っていれば、新型コロナウイルスによるパンデミックも様相が違ったのかもしれませんが。

日本では設備が整っているので、意識ひとつで効果の高い感染予防ができます。(参考:ユニセフHP)

### せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。



### 泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

### せっけんを味方に

### 手洗い



ちゃんと洗えたかな?と心配

二度洗いしてみましょう  
二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症が流行る冬はオススメ。

手は洗えば洗うほどいい?

手荒れには要注意!  
洗すぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。

## アルコール消毒の効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いため、手洗いと併用しましょう。

噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。



## イライラと上手につきあうには?

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムッしたり・・・「怒り」は誰の心にもあるのです。ただ振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいでしょうか?



## 考え方を広げよう

廊下で走ってきたAさんにぶつかった



いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

ぼくの教科書を落としたのに、拾ったり謝ったりせずに行ってしまった



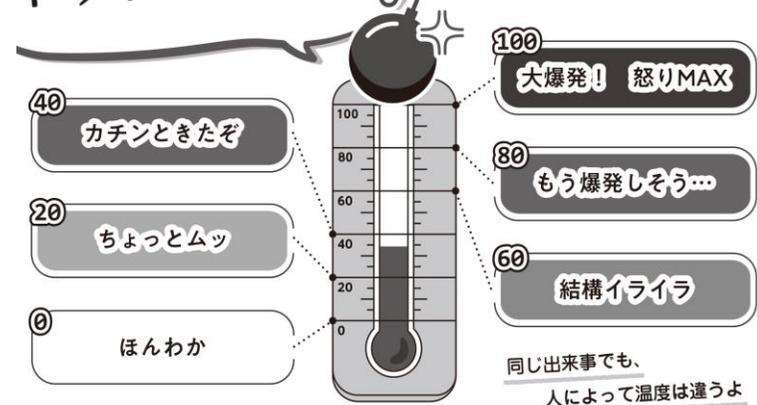
なんだよ! Aが謝って当然だろ!

### こんな見方もあるよ

- Aさんは
- ・何か急ぐ事情があったのかも
- ・教科書が落ちたことに気づいていないのかも



## イライラ温度計



## イラッとしたときのクールダウン

- その場を離れる: 場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。
- 数をかぞえる: 頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。

- ゆっくり呼吸をする: 鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう!
- 体をゆるめる: イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

## Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

Youメッセージ → Iメッセージ

- ちょっと静かにしてよ! → もう少し静かにしてもらえるとうれしいな
- なんで連絡くれなかったの? → 連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな

「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。