

ほけんだより2月

令和2年2月5日
新座市立栗原小学校
養護教諭 佐藤史織

この冬は暖冬傾向でしたが、「立春」を過ぎたこれからは寒さのピークとなる予報が出ています。「1月は行く」「2月は逃げる」「3月は去る」と言われるように、あっという間に過ぎていく3学期ですが、寒さや病気に負けることなく今年度のまとめが行えるよう、お子さまの体調管理をお願いいたします。

今月の保健行事

2月17日(月) 第2回学校保健委員会 15:20~ 図書室
カルビースナックスクールの講師の方をお招きし、「おやつとの付き合い方」と題して、お子様のおやつのとおり方についてご講演いただきます。出席票は締め切りでしたが、当日参加も可能です。ぜひご参加ください!

2月の保健目標 自分の心を見つめよう

「リフレーミング」で前向き思考に!

コップに飲み物が半分入っているときに、「半分しか入っていない」と思ったとき、「半分も入っている」と思ったときでは気持ちが変わってきませんか?

見方を変えてとらえ直すことを「リフレーミング」といいます。自分で短所だと思っていることもリフレーミングすることで、長所として見直すことができます。

飽きっぽい → 好奇心でいっぱい

うるさい → 元気・明るい

優柔不断 → 慎重

消極的 → ひかえめ

怒りっぽい → 情熱的

他にも・・・

- 落ち着きがない → 行動的
- プライドが高い → 自分に自信がある
- 無口 → 相手の話を引き出す など

リフレーミングで長所を見出してみましよう!

今話題の感染症について...

連日のように新型コロナウイルスの話題が報道されています。感染者数が日に日に増えている現状、不安な気持ちは誰でも同じかと思いますが、一部ではマスクの買い占めや、ひどい誤解や偏見も起こっているようです。厚生労働省は、新型コロナウイルスについて、次のように発表しています。

- 新型コロナウイルス感染症の現状からは、中国国内ではヒトからヒトへの感染は認められるものの、我が国において、現在、流行が認められている状況ではありません。
- 一般的な衛生対策として、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、咳エチケットや手洗い、うがい、アルコール消毒など行っていただくようお願いします。

(厚生労働省 HP「新型コロナウイルスに関する Q&A」より引用)

手指の消毒には、インフルエンザや風邪と同じ消毒用アルコール(70%)が有効であることが分かっています。また物の消毒には、ノロウイルス対策でよく使われる次亜塩素酸ナトリウム(0.1%)が有効です。正しい知識で冷静に対処していただくのと同時に、ぜひこの機会に、基本的な感染症対策をお子さまと確認していただきたいと思います。



花粉飛散の時期です・・・が!?



毎年この時期になると、花粉症で憂うつな気分になる方も多いのではないのでしょうか。もしかすると、すでに花粉の飛来を感じている方もいらっしゃるかもしれません。

そんな皆さんに朗報(?)です! 今春は、例年よりも花粉の量が少ないかもしれません。埼玉県内の調査では、スギ花粉発生源である雄花数が「過去18年の平均より非常に少なく」、「昨年より非常に少ない」と見込まれており、花粉の量は例年の3割、昨年度の2割程度と予測しています。また東京都の予測でも、昨年の6割程度となっています。つらい花粉症ですが、様々な対策も取り入れ、なるべく軽くすむようにしたいですね。

花粉は っけない! 持ち込まない!

外出前に確認しよう

- 晴れて気温が高い日
- 空気が乾燥して風が強い日
- 雨が降った翌日 など

つけない

- 帽子
- メガネ
- マスク
- ツルツルした素材の服

持ち込まない

- 家にいる前に払う
- 手洗い
- うがい

今日は花粉に注意