

# ほけんだより 2月

No. 1 0

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23日現在)

市内の小学校では、インフルエンザで学級閉鎖をした学校が数校ありました。本校では、今のところ感染状況は落ち着いています。ご家庭でも感染予防に努めてください。なお、朝、お子さまが体調不良を訴えた際は、無理をさせずにご家庭で様子を見てください。よろしくお願いします。

## いつもの手洗い 正しくできてる？

### 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げられます。



### 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

### アドバイス



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です。



手は洗えば洗うほどいい？

### 手荒れには要注意！

洗い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。

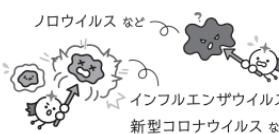
30億人。何の数字でしょうか。答えは、世界規模で見たときに、せっけんと水で手を洗うための設備が自宅にない人の数。環境さえ整っていれば、新型コロナウイルスによるパンデミックも様相が違ったのかもしれませんが。

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)



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ので、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ツとしたり...

「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



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！

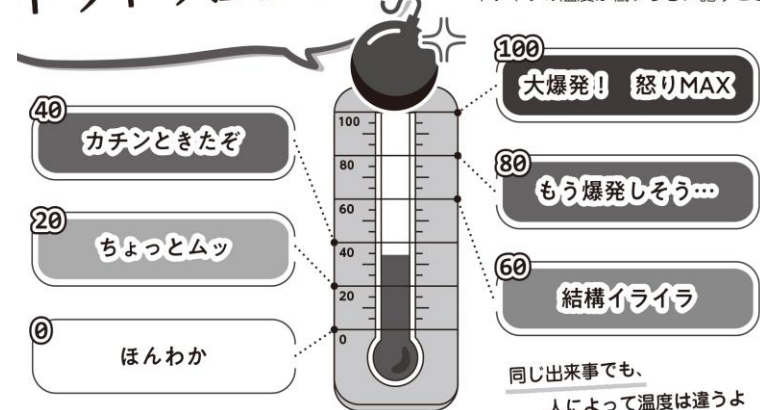
## こんな見方もあるよ

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



怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。

## 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。

数を数える

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

