

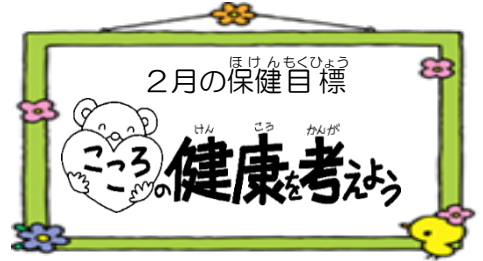
ほけんだより 2月

屋良小
2024. 2. 8
保健室

インフルエンザ流行警報継続中

沖縄県では、インフルエンザの流行警報が発令されています。学校でも、インフルエンザの報告は毎日のようにあり、発熱や体調不良で早退する子どももふえています。ご家庭でも、朝の検温、健康観察などの体調の確認をお願いします。

【インフルエンザと診断されたら、すぐに学校まで連絡おねがいます】



【登校可能な条件】(①と②の両方を満たしている必要があります)

- ① 発症後翌日から5日が経過している。
- ② 解熱翌日から2日が経過している。

例	発 症 後									
	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	
発症後に1日目に解熱した場合		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目						
出席停止							登校可能			
発症後に2日目に解熱した場合			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目					
出席停止							登校可能			
発症後に3日目に解熱した場合				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目				
出席停止							登校可能			
発症後に4日目に解熱した場合					解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
出席停止							登校可能			
発症後に5日目に解熱した場合						解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
出席停止							登校可能			

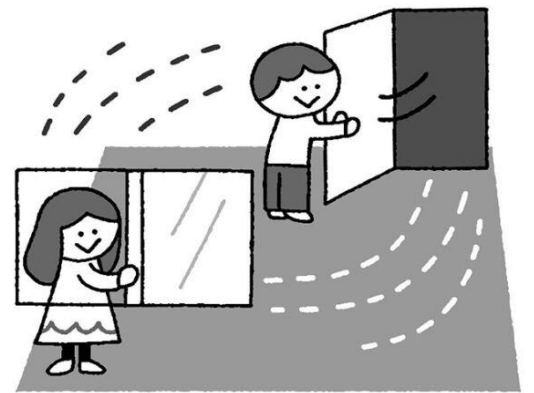
覚えよう!! やってみよう!! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんであわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも! 部屋の空気が汚れる前に

こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。みなさんは、周りの人のこころのウォームアップをしていますか? 逆に、みなさんがイライラしたりムツとしたりすることがあったら? そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場をはなれるなどしましょう。運動するときにはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。



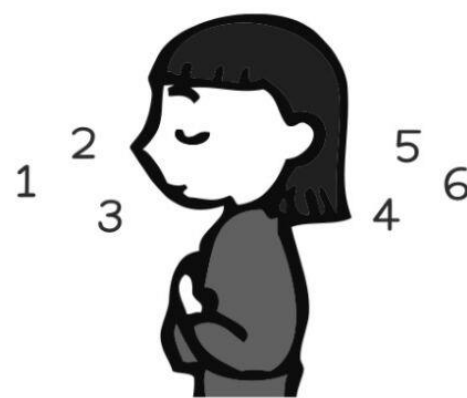
見方を変えると…?

いい加減? → おおらか!
 気が弱い? → 相手を大切にする!
 騒がしい? → 元気がいい!
 おこりっぽい? → 情熱的!
 せっかち? → 積極的!
 冷たい? → 落ちつきがある!

こんなふうに、ある物事を異なる『枠組み』で見ることをリフレーミングといいます。あなたが自分で「気になる」「直したい」ところも、他の人からは違って見えているかもしれませんよ。

「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする そのばをはなれる かずをかぞえる(6びょう)



いかり もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!