

# ほけんだより 2月



## けいほうはつれいちゅう インフルエンザ警報発令中

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があります。発熱や体調不良で早退する子もふえています。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。インフルエンザ検査を受けるのに適したタイミングは、症状がはじめてから12~48時間以内といわれています。

屋良小インフルエンザ情報  
(R7.2.5 現在)

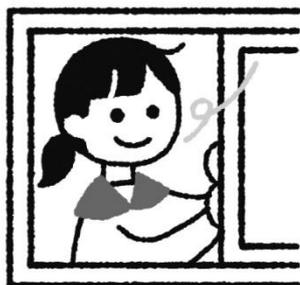
★インフルエンザ(5名)

【インフルエンザ登校可能な条件】(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。

## もうすぐ春だけど…

2月には「立春」があります。春の始まりを表す言葉で、寒い冬が終わりに近づき、だんだんと暖かくなっていきます。また、この時季に「ホ～ホケキョ」と鳴くウグイスは、他の鳥たちよりも早めに鳴くため、「春告鳥」とも呼ばれます。春のおとずれを感じますが、まだまだ寒いですよ。部屋の窓を開けて空気を入れかえたり、冷たい水で手を洗ったりなどがつらいときですが、引き続き、感染症予防を心がけてください。



ずつう、ふくつう…



「ひえ」がげんいんかも

体調不良!?

特効薬は「休養」です!

薬たちは症状をやわらげて助けてあげるだけ!

薬たちを頼りすぎないでしっかり休んでね!



できて  
いるかな？

# やさしさデング

いつもの自分を振り返って、  
○をつけてみましょう。  
「へっ」はまるかな？



感謝の気持ちを  
伝えている



友だちのいいところを  
見つけられる



言葉づかいに  
気をつけている



困っている人に  
親切にできる



元気よく  
あいさつをしている



相手の気持ちを  
考えられる



相手のほうを見て  
話を聞いている



声の大きさに気をつけて  
あいさつしている



素直に  
謝ることができる

## イライラ 不安を感じたら



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。  
自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

## こんな ストレス解消法も あります



笑うと幸せホルモンが  
分泌されてポジティブ  
な気持ちになれます。  
笑う表情にするだけで  
効果があるそうです。

泣くと副交感神経が優  
位になって気持ちが落  
ち着きます。また、抑え  
ていた感情を解放でき  
てスッキリします。