



げんきな子 H27. 12

浜岡東小学校保健室

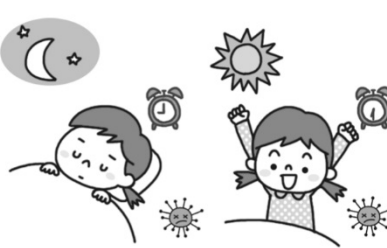


気温が急に下がり、寒い日が続いていますが、体調に変化はありませんか？冬休みまでもう少しです。行事の多い冬休み、元気に過ごしたいところですが、インフルエンザやノロウイルスが流行し始める頃です。お休みだからといって気を抜かず、うがい・手洗いを忘れずに、睡眠をしっかりとって、体の抵抗力を高めましょう。

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



●すききらいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



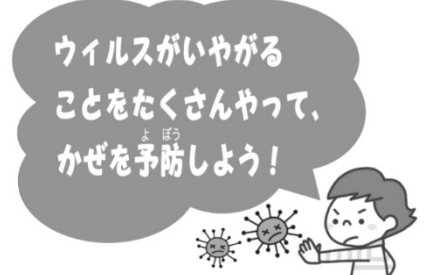
●ゴロゴロしないで運動をする



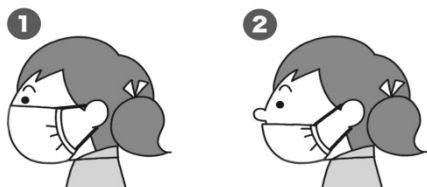
●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる



マスクのつけ方、どっちが正しい？

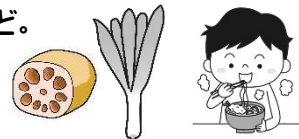


こたえは①です。マスクは「鼻からあごまで」をおおようようにつけてます。息苦しいからと②のように鼻を出さないようにしましょう。



◆体を温める食べ物

ねぎ、にら、れんこん、さつまいも、かぼちゃ、しょうが、鶏肉、レバーなど。



見分け方

★体を温める食べ物：寒い地域で採れるもの
冬に収穫されるもの

☆体を冷やす食べ物：暖かい地域で採れるもの
夏に収穫されるもの

体を温めて寒い冬を元気に過ごそう！

保護者の方へ お詫びとお願い

- ・走ろう会の健康チェックカードの11月30日(月)の欄が抜けていました。大変申し訳ありませんでした。
- ・インフルエンザが流行した場合、感染拡大防止のため全員マスク着用という対応をとりたいと思います。御家庭でマスクを御用意していただきますようよろしくお願いします。

ソーシャルワーカーに聞いてみよう！

11月のほけんだよりでも、学校保健委員会のところでスクールソーシャルワーカー鈴木先生のお話を載せました。今回は、もう少し具体的に心の健康について伺いました。

「精神障害についての診断と統計のマニュアル第5版」に照らし合わせて医師が面接します。どんな症状がどれくらい続いているのか、症状の強さはどの程度か、そういった複数の要素の組み合わせから診断されます。

心の病気はどうやって診断されるの？



自分でも周りの友達を助けてあげるにはどうしたらいいの？

誰でもなれる「ゲートキーパー」について勉強したらいいと思います。

- ①変化に気付き声をかける
- ②本人の気持ちを尊重し話を聴く
- ③状態により専門家への相談を勧める
- ④温かくじっくり見守る

ということを身近な人に対して行います。

ストレスに強くなるにはどうしたらいいの？

当たり前と言われているけどとても大切なことは、

- ①睡眠・休養
- ②栄養
- ③運動・スポーツ

それと、相談できる人を作っておくこと。

ストレスを理解することはなぜ大切なの？

ストレスフルな状況に対処できるようになると、自分自身と症状に及ぼす影響を小さくすることができます。このことが人生を望ましいものにするために役立ちます。

