



ほけんだより



令和5年2月

愛知県立小牧特別支援学校 保健室

今月の保健目標 **かぜをひかないように健康管理をしよう!**

寒さのピーク 防寒対策+感染症対策を!

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけての時期が、1年の間で最も寒くなると言われています。まだ日も短く、夕方はすぐに暗くなることもあって、どうしても家の中、部屋で過ごす時間が長くなりますね。



寒さが厳しくなると体調を崩しやすくなるため、今まで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。手洗いや換気など、予防にも一層集中的に取り組んでいく必要があります。今一度、気を引き締め直して、元気に過ごすための取組を続けましょう。

要チェック

インフルエンザの「注意報」「警報」

冬期を中心に猛威をふるうインフルエンザ。ここ数年は大きな流行は起きていませんでしたが、依然として警戒すべき感染症であることに変わりありません。毎日の手洗いや生活習慣（休養・食事・運動）など、油断せずに予防に努めましょう。

インフルエンザにも、「注意報」、「警報」があることを知っていますか？日本各地でどのくらいインフルエンザが流行しているかを示すものです。国立感染症研究所感染症情報センターが定点医療機関（全国約5000か所）を受診したインフルエンザ患者数をもとに、流行の様子を県単位に色分けで示した『インフルエンザ流行レベルマップ』として毎週更新しています。外出などの予定がある場合などに活用してください。



「リフレーミング」をしてみよう！

2月5日、は、「ニ（2）コ（5）ニコ」の語呂合わせから「笑顔の日」です。新型コロナウイルス感染症によって、制約も多く、ストレスを感じている人も多いのではないのでしょうか？ また、寒い日が続くと、「身体が縮こまり、何となく心も重たい」と感じることがあると思います。私たちの身体と心は、強い繋がりがありません。身体の調子が良くないと気分も落ち込んでしまうように、悩み事があると頭やお腹が痛くなったりすることもあります。



笑顔には、免疫力を上げたり、リラックスしたりする効果があります。健康のためにも、皆が笑顔になれる楽しい時間を作りましょう。

あなたはどう感じますか？

右の絵のような水の入ったコップを見たとき、あなたは「もう半分しかない」と思いませんか？それとも「まだ半分ある」と思いませんか？同じものなのに、捉え方次第で大きく印象が変わりますね。このように、物事を見るときに枠組み（フレーム）を変えて、別の視点で捉え直すことを「リフレーミング」と言います。



短所と長所は

捉え方次第！？

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、右の例のように、長所と捉え直すこともできます。自分や周りの人の良いところを見落とさないように、ポジティブな見方をしてみませんか？

短所	→	見方を変えてみた例 (長所)
頑固	→	意思が強い、 自分をもっている
落ち着きがない	→	活発的、 元気がよい
神経質	→	繊細、清潔、 心配りができる
飽きっぽい	→	好奇心旺盛、 切り替えが早い

2月の保健行事

日にち	内容	対象
1日(水)～14日(火)	体重測定	全児童生徒