

# 元気アップ！通信

両津小学校 保健室

## 2月の保健目標

こころ けんこう かんが  
心の健康を考えよう



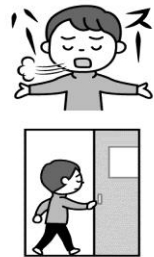
人は話を聞いてもらうだけでも、困っていることや悩んでいることがはっきりして落ち着くということがあります。周りの人に話してみませんか。

☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

### ☆ ☆ ☆ 怒りを上手にコントロール！ ☆ ☆ ☆

カッとなって友だちとケンカをしたことのある人もいます。「カッとなる＝怒りの感情」はだれでも持つものですが、それによって相手や自分を傷つけたり、物にあたりたりしないことが大切です。そこで怒りを上手にコントロールするために、カッとなったら以下のことを試してみてください。自分に合うものを見つけておくとよいですよ！

- ★ゆっくり深呼吸をする
- ★数をかぞえる
- ★その場から離れる
- ★別の楽しいことを考える



☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

両津小学校の

## インフルエンザ感染状況

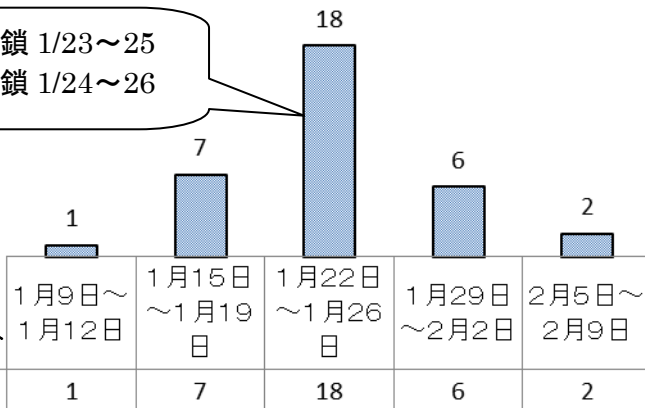
(1月9日～2月9日)

■感染者数(人)

1年生学年閉鎖 1/23～25  
2年生学年閉鎖 1/24～26

発症した日

感染者数(人)



※ 土、日に発症した人は、翌月曜日からの週の感染者として入れてあります。

佐渡では、まだまだインフルエンザが猛威をふるっています。

今週の両津小学校の状況は、週末に感染した児童のみで拡がりはありませんでした。

インフルエンザの型不明と診断された児童も多くなりました。発熱が続く場合は、再度受診も必要です。

まずは、手洗い・うがいで体内にウィルスや細菌を入れない。そして、体内に入っても発症しないように、しっかり睡眠・しっかり栄養で体の抵抗力を高めましょう。

# 2月17日~23日は、アレルギー週間です

## 食べこぼし注意



小麦や牛乳がアレルギーの原因になる人がいます。パンくずの食べこぼしや、牛乳の飛び散りに注意!

寒暖差が原因で、じんましんが出てしまう人もいますよ。



## じんましん

# 知ってあげよう アレルギー

## あげない



原因となる食べ物を除去している人がいます。むやみにおすそ分けしないでね。

鼻水すごいけど...カゼじゃなくて、花粉やほこりが原因の人がいます。



## カゼじゃない

## かぜに似てるけど.....花粉症の特徴は?

れんぞくで連続して出るくしゃみ



サラサラとしたみず水っぽい鼻水

めのかゆみ



## 冬もじょうずに水分をとろう



ガブガブ飲むのではなく、こまめに少しずつ飲みましょう

その頭痛や腹痛(便秘)、肌荒れは、のどがかわかないからと、水分を摂らないせいでは、ないですか? 意識して飲みましょう!