

ほけんだより 12月



日に日に寒くなり、今年も残りわずかとなりました。
 今年の目標は達成できましたか？結果に関係なく、がんばった分だけ自分の成長につながっています。
 冬休みはクリスマス、お正月と楽しい行事が続きますね。でも、夜ふかしや食べ過ぎは体調不良の原因になってしまいます。生活習慣を崩さず元気に過ごしましょう。



12月の保健目標
 寒さに負けない体をつくろう



インフルエンザについて

埼玉県ではインフルエンザの流行期に入りました。近隣の小・中学校では感染者が増え、学級閉鎖をしている学校もあります。インフルエンザと診断されたら、すぐに学校にご連絡ください。

出席停止期間：発症してから5日間、かつ解熱後2日（幼児は3日）経過するまで

インフルエンザの特徴は？

強い寒気 高热 だるさ 体の痛み

カゼの症状にも似ていますがより強い症状が急に出てきます。

カゼ薬を飲んだらすぐ治る?

「カゼ薬を飲んだら治った」と言うけれど、実はカゼのウイルスをやっつける薬は、世界中のどこにもありません。カゼ薬ができるのは鼻水やせきなどの症状を抑えて、からだがかぜを治す「自然治癒力」を助けることだけ。

なぜカゼを治す薬はないの?

インフルエンザの薬はインフルエンザウイルスをやっつけます。ところがカゼの原因になるウイルスは1つではなく数百種類もいます。この中からどのウイルスに感染したかを見つけるのは大変。種類が多すぎますからね。だから薬もありません。

それに数日あたたかくしてゆっくり休むと、自然治癒力が治してくれます。



朝の体調チェック 6つのポイント

カゼをひいて体調を崩す子や、感染症にかかる子が多くなる季節です。できるかぎり早く気づいてあげるため、また感染症を広げないためにも、登園前の体調チェックをお願いします。

- 顔が赤い、青白いなど顔色の違いはありませんか?
- 湿疹やただれなどはありませんか?
- 朝ごはんは食べられましたか?
- 下痢や便秘ではありませんか?
- せきやくしゃみ、鼻水は出ていませんか?
- 機嫌は悪くありませんか?

いつもと違う様子があれば、お知らせください。



学校保健委員会を開催します

テーマ：『デートDVについて』

～お互いを尊重した人間関係を学ぼう～

対象：高等部の生徒、保護者（全学部）

講師：埼玉県県民生活部男女共同参画課 宮崎 理恵氏

日時：12月10日（火）14時25分～15時15分

場所：本校会議室

※どの学部の保護者の方でも参加できます。

※当日参加可能でしたら、ぜひ会議室にお越しください。

知っていますか?

彩の国
埼玉県

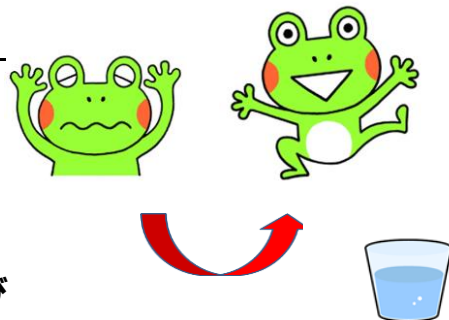
デートDV

お互いを尊重した関係をつくるために



リフレーミングをして、考え方を改めてしよう!

リフレーミングとは、出来事の枠組み(フレーム)を変えることで別の考え方ができるというものです。たとえば、コップに水が半分入っている時「半分しか入っていない」と考えると、不満や不足を感じてしまいますが、「半分も入っている」と考えると、満足や喜びを感じる事ができるでしょう。このように、同じ出来事でも自分の考え方を考えるだけで、物事のとらえ方を変えることができます。



保健室前にいろいろなリフレーミングが掲示してあります。