

ほけんだより 2月



高岡市二塚小学校 保健室
R6.2.1

2月4日は立春。^{こよみ} 暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒い日が続きます。本校では、先月から体調を崩す人が多く、インフルエンザA型と新型コロナウイルス感染症が同時流行しました。予防の基本は手洗い。正しい手洗いができるということがあります。「感染症から、自分や家族、友達を守ることができる」ということです。引き続き、ご家庭でも感染予防のご協力をよろしくお願いいたします。

♡ 今月の保健目標 ♡

心の健康について考えよう！



心の鬼を追い払おう

2月3日は**節分**です。病気や災難、邪気が家から出るように「鬼は外」、幸せが家に来るように「福は内」と豆をまきます。家から追い出したい「鬼」ですが、実はみなさんの心の中にもいることがあります。

たとえば、

好き嫌いの鬼

忘れ物鬼

夜ふかし鬼

いじわる鬼

なまけもの鬼

勉強嫌いの鬼



いろいろな鬼がいますね。みなさんの中にはどんな鬼がいますか。この機会に、自分の心の中にいる鬼を想像してから豆まきを行い、鬼を退治して、福を呼び込みましょう。

感染症情報

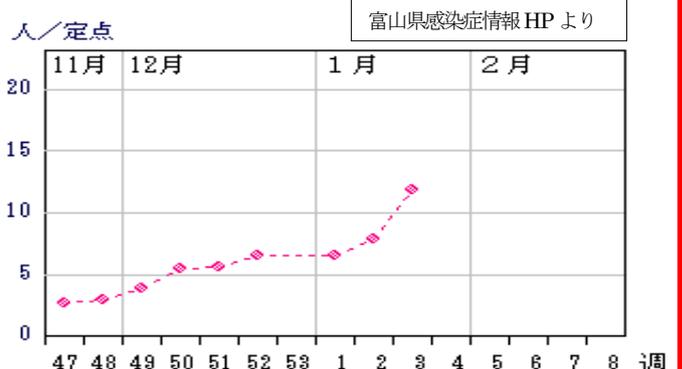
県内では、インフルエンザに加え、新型コロナウイルス感染症が増加傾向にあります。

現在、高岡市では新型コロナウイルス感染症のみ提出用紙（登校許可証明書等）がありません。

り患した場合は、お電話にて出席停止期間を学校までお知らせください。

定点当たり報告数とは、1つの医療機関で1週間で何名の患者を診療したかを表す数字です。

新型コロナウイルス感染症発生动向(富山県)



みんなのストレス解消法を聞いてみました

ストレスとは、「心と体が無理をしている状態」のことですが、すべてのストレスが悪いというわけではありません。適度なストレスはやる気を起こさせたり、記憶力がアップしたりします。

しかし、ストレスを上手く対処できない人は、心だけではなく体にも影響が出てきます。そんな時は、自分なりのストレス解消法を見つけて、リラックスしましょう。

そこで、保健室に来室した子供たちにストレス解消法を聞いてみました。



・ゲームをする。
・ピアノをひく。

(3年)



・友達とおにごっこ
する。

(6年)



・一人になって本を読む。

(2年)



・ピアノをひく。
・ゴロゴロする。
・ねこをさわる。

(5年)



・好きな音楽を聞く。
・ねること。
・好きな動物と会う。

(4年)



・ゲームをする。
・テレビを見る。

(1年)



アニマルセラピーって知っていますか？

みなさん、新型コロナウイルス感染症が大流行した時、ペットを飼った人が増えたことをニュースなどで聞いたことはありませんでしたか？

なぜ、ペットを飼う人が増えたのでしょうか？実は、動物には、一緒に過ごすとリラックスしたり、楽しい気分になったり、私たちの心を癒す効果があります。

これは、脳内から出る「幸せホルモン」(オキシトシン)が関係しています。医療でも使われていて、アニマルセラピーと言われます。みなさんの中でもかわいいペットに癒されてストレス解消をしている人がいるようですね。

