

平成29年11月1日
黒部市立
荻生小学校

11月に入りました。秋の深まりが感じられる中、今年も残り2か月となりました。

最近「のどが痛い」・「頭が痛い」といった症状で保健室に
来室する児童が増えてきました。気温が低くなり、かぜをひく人
が増えたように思います。11月はインフルエンザが流行り出す
頃です。今まで以上に手洗い・うがいをしっかりとするなど、かぜ
予防に努めましょう。

11月の行事

21日(火) 学習参観
PTA教養講座



11月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう!

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。しっかり予防して元気に過ごしましょう。

かぜ・インフルエンザを予防するのに大切なこと

うがい・手洗いをしっかりと



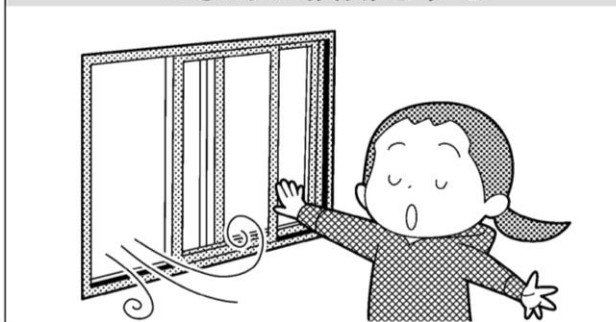
規則正しい生活をする



加湿器などで部屋の湿度を調整する



こまめに換気をする



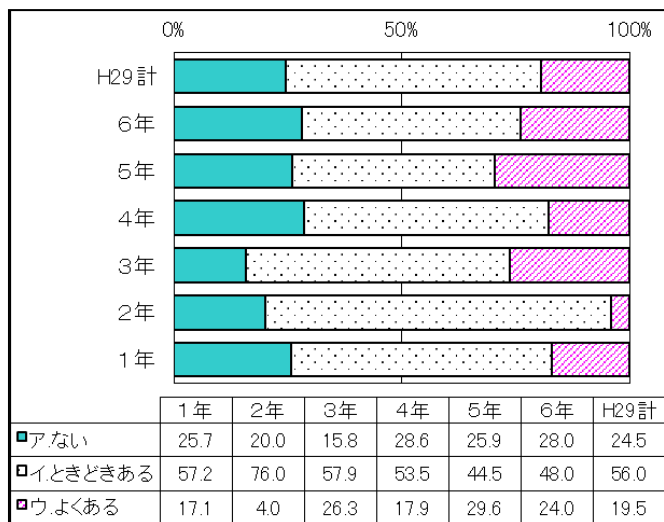
© 少年写真新聞社 2017



<心の健康について>

9月に、「とやまゲンキッス作戦」を行いました。様々な項目がある中、「イライラするときがある」という項目で、「ときどきある・よくある」と答えた児童が全体で75.5%もいました。

ストレスは、気付かないうちにたまっていることがあります。ストレスをため込まないよう、リラックスする時間を作りましょう。



<ストレスチェックをしよう！>

自分の体や心にストレスの症状が現れていないかチェックしてみましょう。

- ☐ 朝なかなか起きることができず、学校に遅刻することが多い
- ☐ 怒りやすくなった
- ☐ 頭痛や腹痛、吐き気が続いている
- ☐ つめをかむくせがある



ストレスを感じている人は、自分なりのストレス解消法を見つけることが大切です。おいしいものを食べる、音楽を聴く、お風呂にゆっくり入るなど・・・どんな方法があるか、考えてみてくださいね♪



～心配ごとや、悩みごとがあるあなたへ～

みなさん、心配ごとや悩みごとがあるときはどうしていますか？

心のもやもやを解決するには、「家の人や友達に相談する」「『ぽかぽかポスト』に心配ごとや悩みを書いて相談する」「担任の先生やスクールソーシャルワーカーの竹田先生、保健室の三輪先生に話す」「11月13日から始まる『ふれあい週間』で相談する」など、様々な方法があります。心配ごとや悩みごとを解決し、楽しい学校生活を送りましょう♪

