



「鬼は～外！福は～内！節分の豆まきには、悪いものを追い払って、良いものを呼び込むという願いが込められています。みなさんにとっての鬼はどんなものですか？悪いものを追い払うと自然に良いものが入ってきますよ。」

## からだと心の「鬼は～外！」

- くたくたになってもゲームをし続ける
- 友だちの悪口やかげ口を言う
- いつまでもダラダラと起きている
- 仲間外れにする
- いじわるや乱暴なことをする
- 好きな物しか食べない



## 2月の保健行事

- 2日(金) 新入生説明会
- 5日(月) フッ化物洗口
- 9日(金) 爪検査
- 19日(月) フッ化物洗口
- 22日(木) 歯科保健指導(2年)
- 23日(金) 爪検査

## 「インフルエンザ・風邪・感染性胃腸炎対策」を続けよう！

冬の間でもっとも寒くなる時季、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどによる胃腸炎にかかる人がぐっと増えます。みなさんには保健日より、11月には感染性胃腸炎について、12月はインフルエンザの万全な攻略法、1月は免疫力アップなど、いろいろな対策方法を伝え、それぞれに自己管理に取り組んでくれていることと思います。

でも、毎日続けていると、どうしても『いつもやっている』『あたり前にできている』と言う思いが出てきてしまうもの。インフルエンザ感染者が増えている今、もう一度感染症対策について一人一人ができる対策に取り組んでいきましょう。

みんなが元気に過ごすため、もうひと頑張りですよ！

## 「ストレス」って何だろう

まだまだ寒い日が続いています。自然に体がちぢこまり気味で、心も何となく重たい気がする…そんなふうには感じませんか？ 私たちの体と心には深いつながりがあります。体調がよくないと気分が落ち込んでしまうように、悩みごとによって体がだるい・重い、あるいは頭痛や腹痛が起こることもあるのです。



疲れている

### ●「ストレス」とは？

私たちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「うれしい」「悲しい」と変化をします。この刺激を『ストレッサー』、変化を『ストレス反応』といいます。嫌な気分になる、落ち込む…こうしたことが積み重なっていくと、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくない影響が出てしまうのです。

### ●ストレスをためないためには？(例)



好きなことをする



ゆっくり寝る



ほーっとする



友だちに話を聞いてもらう

### ●「ストレス≠悪いこと」「いいストレスだけでもよくない」ってホント？

一方、ほめられたり認められたりするとうれしい、やる気が出るということもあります。実はこれも「ストレッサー」と「ストレス反応」。また、試練や困難による悪いストレスがあっても、それを解決し乗り越えることで、私たちの心は強く成長していくといわれています。いいストレスばかりでも、必ずしもよいとはいえないということですね。



## 冬のケガ

### 転倒に注意！

雪が積もったり、道が凍っているときは、すべらないように注意！

歩はばを小さく足の裏全体をつけて歩こう

ポケットに手を入れていたら大ケガになるよ

### 低温やけどに注意！

電気カーベットや使い捨てカイロなど、それほど温度の高くないものでも、長時間の使用でやけどをすることがあります

同じ場所に長時間あてない

使いながら寝てはダメ

### ストーブのやけどに注意！

近くで遊んだり、走ったりしない

## 注意報！