

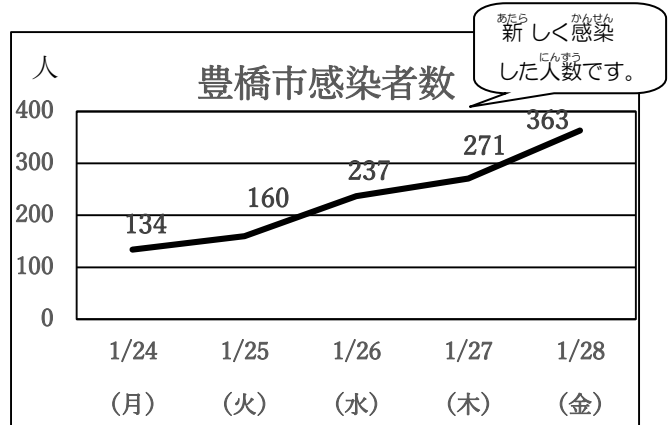


ほけんだより
No.16

令和4年2月1日 磯辺小 保健室

新型コロナウイルスに、いつ感染してもおかしくない！ 自分ではできることは..

豊橋市内で感染者が急増しています。新たに毎日200人を超える感染者が出ています。市内小中学校でも臨時休業・学年・学級閉鎖を行っている学校も増えています。磯辺小学校でも今までに3学級が学級閉鎖を行いました。いつ、だれが感染してもおかしくない状況です。今まで以上に手指の消毒やマスクの着用、規則正しい生活でなんとか防ぎたいものです。



手洗いはタイミングも大切です！

～石けんでしっかり洗いましょう～

外から帰ってきたとき

できていたら

外にあるものやみんなが使うものにさわったとき

せきやくしゃみ、鼻をかんだとき

トイレの後

調理や食事の前後

掃除やごみ捨ての後

コロナもインフルもカゼも... 予防方法は同じです

手洗い

うがい

マスク着用

健康観察

消毒

換気

運動

睡眠

保護者の方へ

マスクのゴムがゆるくなり、鼻や口がしっかり覆えていない人がいます。マスクをつけた状態を一度確認してください。ゆるくなったら、新しいものと交換をお願いします。

あなたの「こころ」、調子はどうですか？

病気ではないけど、何となく体の調子がよくない… それは、こころに原因があるかもしれません。悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、こころもつかれたり、具合が悪くなったりします。でも、それはだれにでもあることです。自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休みする、友達と遊ぶ、おしゃべりする、おいしいものを食べる… 元気になるための方法はいろいろあるので、「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。

気持ちを切り替えたり心配ごとがなくなったりして、こころが元気になれば体も軽くなります。

こんな考え方をしていますか？



きっと自分にはできない



何をやってもダメだ



全部自分のせいだ



自分なんて役に立たない

気持ちを切りかえるコツ



自分が得意なことをしている
姿を思い浮かべる



自分が好きなものを
思い浮かべる



楽しかった出来事を
思い出す

リフレーミング!

短所も見方を変えれば長所です

泣き虫…



感情が豊か!

飽きっぽい…



好奇心旺盛!

おしゃべり…



性格が明るい!

おとなしい…



謙虚でやさしい!