

1月号

あおぞら

新しい年がスタートしました。今年はどうなるのでしょうか。みなさんの活躍が楽しみです。さて、寒さはこれからが本番！1月20日は「大寒」で1年の中で最も寒い時期と言われています。これから冬本番！冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて寒さに負けない体をつくりましょう。

かぜ・インフルエンザのクイズ特集！！



熱が上がり始めに、寒けがするときは

A

温かくしてからだを休める

B

すぐに解熱剤で下げる

◎答え 正しいのはA。
熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を投与しても治療にはなりません。

熱が高くてつらいときどうする？

A

厚着で汗を出す

B

薄着で熱を外に逃がす

◎答え 正しいのはB。
寒けがしたらあったかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃します。厚着をすると熱の放散ができなくなって、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかいて水分補給しないと、脱水状態になります。

食欲がないときはどうする？

A

栄養が必要なので、無理にでも食べる

B

無理に食べなくてもいい

◎答え 正しいのはB。
食欲がないときは胃腸に影響があるので、無理に食べても負担になります。ただ、かぜのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつがポイント。

まだ心配のかぜ・インフルエンザ ☆ おうちの人による登校前の健康観察をよろしくお願いします

体温が平熱よりも 1℃ 高いときは 休養をおすすめします。

はあ...

無理をして登校する場合は... 体育の見学届などの準備と いつでも早退できるように 連絡先の確認を忘れずに!!

欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。 症状をくわしく教えていただくと 助かります。ヨロシク!

インフル の場合は 出席停止です

××欠席扱いにはなりません××

感染性胃腸炎（ノロウイルス等による）について

これからインフルエンザも流行しますが、同時に感染性胃腸炎の流行も心配です。感染すると1～2日の潜伏期間を経て、発熱やおう吐・腹痛・下痢の症状が起こります。ノロウイルスは感染力が強く、感染した人のおう吐物や便を触った手などを通じて他の人に感染します。一番の感染予防は、①トイレの後、食事前の手洗いを徹底すること②おう吐物を適切に処理することです。

< 適切なおう吐物処理の仕方 >

- ①換気する。素手でさわらず、使い捨てマスク・手袋を着用。
- ②塩素系製剤（市販の漂白剤）で消毒薬を作る。水2リットルに漂白剤34mℓ（ペットボトルキャップ7～8杯）を入れる。
- ③おう吐物に新聞紙をかぶせ、上から消毒薬を染みこませて、数分おいてから、おう吐物を外側から内側に向けてふきとり、二重にしたビニール袋に入れて口をしぼる。
- ④おう吐物で汚れた衣類は消毒薬に15～30分漬けて消毒する。（色落ちするので注意！）消毒した後に水ですすいでから洗濯機で洗う。
- ⑤ 使用したマスク・手袋はビニール袋に入れて口をしぼって捨てる。
- ⑥ 消毒後、念入りに石けんで手を洗い、うがいをする。



スマホに依存していませんか？

こんなことに思い当たれば要注意！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> スマホを持っていないと不安 | <input type="checkbox"/> 食事中にもスマホを見る |
| <input type="checkbox"/> スマホなしで1日過ごせない | <input type="checkbox"/> なんでもすぐに、スマホで検索する |
| <input type="checkbox"/> 友だちと一緒にいるのにスマホを使う | <input type="checkbox"/> スマホを持ったまま寝てしまう |
| <input type="checkbox"/> お風呂やトイレに持ち込む | <input type="checkbox"/> Wi-Fiがある店を探して入る |
| <input type="checkbox"/> スマホが振動したと錯覚することがある | <input type="checkbox"/> SNSに書き込むネタのために行動する |

チェックがたくさんついた人は、まず、自分がスマホに依存していることを自覚してください。客観的にそんな自分を見て、変わろう！と思うことが大切。

スマホ依存から抜け出すステップ

こんなことを試してみよう



- * スマホより周りのできごとや風景に目を向けよう
- * スマホを使わない方法で「調べて」みよう
- * 友だちといるときは面と向かって話をしよう
- * ときどきスマホを置いてでかけてみよう
- * 枕元にスマホを置くのをやめよう
- * 電源をオフにする時間を作ってみよう
- * スマホに使った時間を計算してみよう

< 居心地の良い人間関係づくりに大切なこと >

人と人の距離をとることを優先にしてきたコロナ禍も落ち着き、学校には以前のような日常が戻りつつあります。人間関係づくりの経験値が減ったことにより、友達とのコミュニケーションに困難さを感じている人もいるのではないのでしょうか。

自分の心も相手の心も大切に作るコミュニケーションづくりには・・・

話し手 ねぎらいや感謝の言葉（いつもありがとう等）のような前向きな言葉を積極的に使う。→聞き手からのポジティブな反応が期待できる。

聞き手 相手に視線を向ける、うなづく、話し手の感情に寄り添う。
→聞いてもらえた経験が誰かに話す、相談するという行動を促進する。

