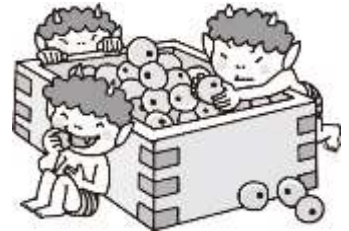


ほけんだより 2月

座間市立相模野小学校 保健室 2022年 2月号

まだ寒い日が続きますが、2月4日は立春、暦の上では春を迎えます。全国的に、新型コロナウイルスの感染状況が拡大しています。引き続き、登校前の健康観察と体調不良の場合はご家庭で休養し、風邪症状の時は医療機関を受診していただくようお願いします。



ハンカチ調べをしました



1月17日から2週間、ハンカチをもってきているかどうか「ハンカチ調べ」を行いました。毎日ハンカチを持ってきている人がほとんどでしたが、ハンカチを忘れて来ている人が全校で一日平均30人ほどいました。学校では感染症予防のため、さまざまな場面で手洗いをしています。衛生面からハンカチの貸し借りはできません。必ずハンカチを持って登校するようお願いいたします。

ご家庭で朝、登校前に「ハンカチはポケットに入っているかな？」の声かけをお願いします。また、汚れたり、うっかり忘れてしまったりしたときでも大丈夫なように、予備のハンカチをランドセルに入れておいてください。

新型コロナウイルス感染症に係る出席停止期間について

○新型コロナウイルスの陽性者となった場合

- ・症状のある場合・・・発症日の翌日から10日間出席停止
- ・症状のない場合・・・陽性確定のための検体採取日の翌日から7日間出席停止

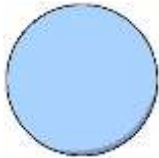
○濃厚接触者となった場合は、陽性者と最後に接触した日の翌日から7日間出席停止

(別室を用意できないなど陽性者を隔離できていない場合の出席停止期間は、陽性者の療養期間終了日の翌日から7日間出席停止となります。)

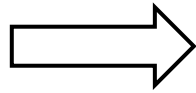
***発症日や検体採取日は0日として考え、翌日から1日、2日として数えます。**



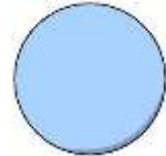
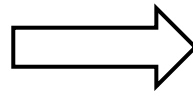
ストレスを知ろう



丸いボールは



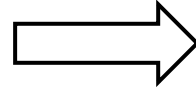
押しつぶされると



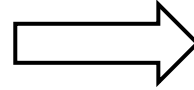
元に戻ろうとする力がある



私たちの心は



ストレスを受けると



ストレスに反応する力がある

ストレスの原因は人間関係や精神的要因ばかりでなく、健康（病気、生活習慣など）や環境（気候、騒音など）等、様々なものがあります。同じ刺激に対しても、どんな反応をするかは人によって様々で、反応の仕方によって良いストレスにも悪いストレスにもなります。



試合に
負けてしまった!

悪いストレス

落ち込む…。
自分はもうダメだ…。

良いストレス



もっと練習して
次は勝ちたい!

同じ出来事でも
受け止め方によって
良いストレスにも
悪いストレスにもなります

ココロもけんこうづくり



心と体はお互いに関係しています。心が弱っていると体の調子も良くないことがあるように、睡眠不足など生活習慣の乱れが原因となって、心が弱ってしまうこともあります。特に、十分な睡眠は心の健康のためにも大切です。