

11月のほけんだより

令和4年11月
東京中華學校保健室

秋も深まり、朝晩が特に冷え込むようになりました。学校では、体調を崩す人が増えています。今年(ことし)は3年ぶりにインフルエンザの流行も予測されています。感染予防対策をしっかりと行いましょう。身体を温めて、ほっと一息つきながら、心も体も元気に過ごしましょう。

今年(ことし)はコロナとインフルエンザの同時流行(どうじりゅうこう)に注意(ちゅうい)です！

覚えて防(おぼ)ごう 感染症(かんせんしょう)予防(よぼう)の3原則(げんそく)

① 感染源(かんせんげん)の除去(じょきょ)



消毒(しょうどく)や除菌(じょきん)でウイルス(さいいん)や細菌(さいきん)をやっつける。

② 感染経路(かんせんけいろ)の遮断(しゃだん)



マスク(かんせん)で感染(かんせん)を防(ふせ)いだり、手(て)洗い(あら)いでウイルス(さいいん)や細菌(さいきん)を流(なが)す。

③ 抵抗力(たいこうりょく)を高める(たか)める



しっかり栄養(えいよう)をとり、ぐっすり寝(ね)て、適度(てきど)に運動(うんどう)をする。

あなたのウイルス防御力(ういるすぼうえりょく)どれくらい??

家で

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| ① 朝ごはんを食べている | (a. 毎日 b. ときどき c. 食べていない) |
| ② 肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ④ 外から帰ったら石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑤ トイレの後も石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ こまめに換気している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑧ 部屋を加湿している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ストレスがたまっても上手に解消している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 体調が悪いときは外出していない | (a. していない b. ときどきする c. している) |

外で

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ① 体を冷やさないようにしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ② 適度に運動している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ③ ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ④ 食事の前やトイレの後などに、石けんで手を洗っている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑤ 手指のアルコール消毒をしている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑥ マスクをつけている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑦ マスクの表面を触っていない | (a. 触っていない b. ときどき触る c. よく触る) |
| ⑧ 人混みを避けている | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑨ ソーシャルディスタンスを意識している | (a. 毎日 b. ときどき c. していない) |
| ⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない | (a. していない b. ときどきする c. よくする) |

採点(さいてん)してみよう!



a…5点 b…3点 c…0点

合計点

/100点

鉄壁(てつぺい)の防御力(ぼうえりょく)!

81~100点

素晴らしいです！この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を送ってください。

なかなかの防御力(ぼうえりょく)

61~80点

惜しい！あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ！

スキだらけの防御力(ぼうえりょく)

31~60点

もう少しがんばろう！毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわの防御力(ぼうえりょく)

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか？ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。





こころがもやもやしたときどうする？

からだ げんき とき ちょうし わる とき
体が元気な時と調子が悪い時があるように、こころも元気な時があれば、もやもやするときもあります。これはだれにでもあることです。『こころを元気に保つ方法』を紹介します。自分に合う方法を見つけてください。

もやもやのげんいん

『こころ』とは？
話したり 考える
ときに働いている
脳のはたらき。



こころ (Mind) causes: 友だちとのこと (Friends), 勉強 (Study), うまくいかないことがあった (Something didn't go well), しんぱい 心配ごとがある (Worries).

からだ (Body) causes: 激しすぎる運動 (Over-exercising), パソコンやゲームのやりすぎ (Overdoing PC/games), 寝不足 (Lack of sleep).

こころを元気に保つ方法

こえ だ 声に出す

うた 歌ったり 叫んだり 声を出す
こと、心の中もスッキリするよ。
笑って楽しい気分になること
も大切だね。

はなし 話をする
・相談する

思っていることを話すだけで、心が軽くなるよ。
自分では思い浮かばない方法を教えてくれるかも。

じぶん 自分の好きなことをする

好きなことに打ち込むと、心が落ち着くよ。
「私はこれ！」
というものはありますか？

かんが かんが 考え方を直す

人によって考え方のクセがあるよ。
クセを知って考え方を変えてみると、新しい発見があるかも。

きゅうけい 休憩する

がんばろうとするパワーを回復してくれたり、体の疲れがとれたりするよ。
たまには立ち止まることも必要だね。

からだ 体を動かす

汗をかくとさわやかな気持ちになるよ。
スポーツをしているときは、ほかのことを考えずに過ごせるね。

せいかつ 生活を直す

体が元気でいることが、心の元気につながるよ。
特に、食べることは体にも心にも栄養を与えてくれるよ。



みんな持ってる、 みの種。
一緒に育てていきませんか？

小さな芽のうちに相談を。
きっとステキな花が咲きますよ。

本校の先生方に、『こころを元気にたもつ方法』をインタビューしました。
一階の保健室掲示板に貼ってあります。
ぜひ参考にしてみてください。