

ほけんだより

令和5年2月発行 寝屋川市立点野小学校 保健室

2月は、1年のうちで一番寒い時期です。まだ日が短く、夕方にはすぐに暗くなるため、どうしても家の中ですごす時間が長くなりがちです。こんなときこそ意識をして体を動かすことが大切です。おうちのお手伝いなど家の中でできることでもよいので、がんばってみてくださいね。



2月の保健目標：健康な心ですごそう

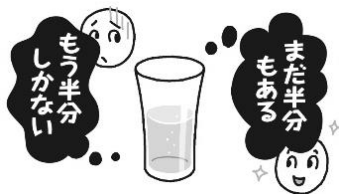
●ストレスってなんだろう？



心をボールにたとえてみると、ストレスとは、力（ストレス）によってボールがへこんだ状態です。ボールはへこみますが、短い時間、小さな力であれば元の形にもどります。しかし、ストレスの状態が長く続くとボールは元の形に戻りにくくなります。このような状態になると、心が元気をなくして、体の調子も悪くなることがあります。

●ストレスとの付き合い方 ～リフレーミングをしてみよう～

もの見かたや考えかたを変えることを、リフレーミングといいます。たとえば、コップに入った水の量を見て、多いと思うか少ないと思うかで、気分も変わるものです。学校のテストやサッカーの試合、発表会などを、「失敗したらどうしよう」「緊張する」と考えると、「休みたい」「やりたくない」と感じて大きなストレスになります。反対に、「練習すれば大丈夫」「上達のチャンスだ」などと考えれば、前向きになることもできます。ストレスから逃げず、自分の成長のために必要なものにとらえてみましょう。



ストレスはためないこと！すずんでリラックス



生きていれば、いろいろなストレスがやってきますが、自分で対応できることもたくさんあります。よく寝る、バランスよく食べる、運動する、誰かに相談する、好きなことを楽しむ、リフレーミングをするなどです。自分ではどうしようもない大きなストレスを感じたときは相談してください。

おうちのかたへ

新型コロナウイルスやインフルエンザの感染が複数報告されています。感染予防に努めるとともに、感染時の療養期間についてご確認をお願いいたします。発症日は0日目としてカウントされますのでご注意ください。解除後も油断せず、感染対策と健康観察を行ってください。

新型コロナウイルス

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
症状あり	発症日 	発症から7日間経ち、かつ、症状が軽快した後24時間経過した時点で療養終了（10日間経過するまでは感染対策を徹底する）							解除 	
症状なし	検査日 	検査日から7日間経過した場合は8日目に療養解除					解除 			
濃厚接触	最終接触日 	検査日から5日目に抗原定性検査で陰性を確認すれば6日目に解除					解除 			
		<短縮> 検査日から5日目に抗原定性検査で陰性を確認すれば6日目に解除			解除 					
		<短縮> 2・3日目に検査で陰性を確認すれば3日目に解除			解除 					
		最終接触日から6日目に解除					解除 			

インフルエンザ

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1 発症日の翌日を1日目とします。※2 発症から5日経過しても解熱して2日経過しなければ登校できません。※3 表中の期間の最後の日に解熱した場合です。