

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。

今年はコロナとインフルエンザの同時流行に注意です！

覚えて防ごう 感染症予防の3原則

① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いウイルスや細菌を流す。

③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。

あなたのウイルス防御力どれくらい??

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 トイレの後もし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) |

採点してみよう!

a…5点 b…3点 c…0点

合計点

/100点

鉄壁の防御力!

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

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!

スきだらけの防御力

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

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 とし ちょうし わる とし
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 じぶん あ ほうほう み
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？
はな かんが
話したり考える
とき たら
に働いている
のう
脳のはたらき。



パソコンや
ゲームのやりすぎ

な ぶ ぞく
寝不足

うまくいかない
ことがあった

しんぱい
心配ごとがある



からだ

こころ

こころを元気に保つ方法

こえ だ 声に出す

うた さい
歌ったり叫んだり声を出す
こと ころ
で、心の中もスッキリす
るよ。
わら ため
笑って楽しい
きげん
気分になること
たいせつ
も大切だね。



はなし 話をする そう だん ・相談する

おも かな
思っていることを話だけで、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 す 好きなことをする

す ころ
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 かなた みなお 考え方を直す

ひと かんが かなた
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
どまることも必
要だね。



からだ うご 体を動かす

あせ
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 みなお 生活を見直す

からだ げんき
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。

ほんこう せんせい げんき
本校の先生方に、『こころを元気にたもつ
ほうほう
方法』をインタビューしました。
いっかい ほんけんしつ けいじばん
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。

