

令和8年2月6日
豊島区立池袋本町小学校

2月4日は立春で、暦の上では「春」となりました。まだまだ寒い日が続いていますが、寒さのピークは過ぎてこれから春がやってきます。暖かい日が増えたり、昼が長くなったりすると、ちぢこまっていた心と体がゆるんでいくような気がします。

インフルエンザB型にかかる人が増えてきました。予防のために手洗い、換気、人混みでのマスクの着用をしましょう。また、免疫の力を落とさないために体を温かく保つことも大切です。朝ごはんの不足、睡眠不足、着るものの不足は体を冷やします。冷え対策をして、あと少しの冬の季節を健康に過ごしましょう。



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

けんこう こころ からだ つく
健康な心と体を作ろう

インフルエンザB型にご用心！！

かかったら発症日と療養期間を
「すぐーる」でお知らせください。

■すでにA型にかかった人でもB型にかかります。

1シーズンでA型→B型→変異したA型の3回インフルエンザにかかる人もいます。

■B型はお腹の症状が出やすいです。

胃腸炎だと思いきや後から熱が出てインフルエンザB型と判明することがあります。

■一日で熱が下がっても、また上がることがあります(二峰性発熱)。

「発症後5日、かつ解熱後2日を経過するまで」は出席停止です。

発症日(発熱した日)を0日として最短でも6日間はお休みです。



寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



ちようしよく た
朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が
上がります。脳も活性化！



うご
カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除な
ど進んでお手伝いしましょう。



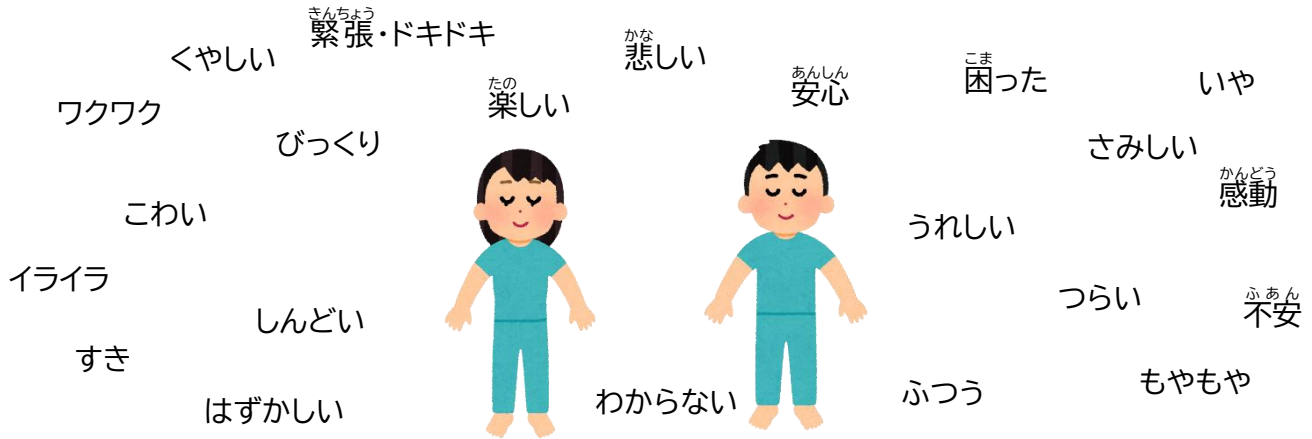
ゆふね
湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかっ
て心身ともにリラックス。



心の健康

いま、あなたはどんな気持ち・感情ですか？



気持ちを表す言葉はたくさんあります。感じていて「気持ちいい(快)」ものもあれば、「気持ち悪い(不快)」ものもあります。でも、感じてはいけない気持ちは一つもありません。どんな気持ち、どんな感情が湧いてきても、すべて OK です。イライラするのも、不安なもの、はずかしいのもいけないことはありません。

気持ち悪い感情はできれば感じたくないですが、感じたくない、消えてほしいと思えば思うほど大きくなっていきます。おさえこまずに、「自分は今〇〇と感じているんだ」と認めてあげてください。

また、不快な気持ちに任せて自分や他人を傷つけることはしません。イライラするのは OK、でもイライラすることを理由にして人をたたいたり怒鳴ったりするのはダメです。気持ち・感情と行動は別のもので、

不快な気持ちがなかなか消えない、元気が出ないときは、こちらを参考に見てみてください↓

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。
 そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、
 自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

