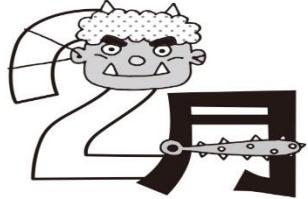


ほんたうより



令和4年2月10日 白山市立北陽小学校保健室

新型コロナウィルス感染症の流行が続いている。市内でも本校でも陽性者が出ています。今後もまだ増えるかもしれません。いつ誰か感染してもおかしくない状況です。もしも、陽性者がわかつても、「自分の家族や自分が感染者だったら…」と想像して、思いやりのある行動や言葉をお願いします。



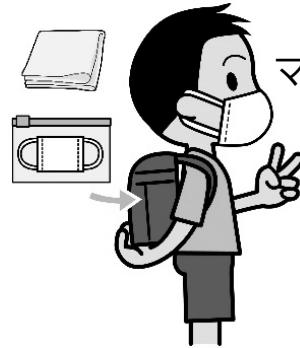
もう一度確認しましょう！

登校前に家で検温、健康観察

具合が悪い時はむりしない



マスク、ハンカチを
わす
忘れずに



マスクは正しくつけよう



こまめに手洗い



換気をしよう



『2か所』を
『対角線』で

どんな病気もそうですが、なりたいと思ってその病気になる人はいません。十分注意をしていてもかかることがあります。誰もがうつる可能性がありますし、それは自分も、自分の身近な人も同じです。そして、感染症の病気の人のお世話をしている家族や病院の人は、自分がうつるかもしれないという危険を抱えながらお世話をしているのです。不安なのはみんな同じです。

そう考えると、差別や偏見は、許されることではありませんね。そのような言動や行動はせず、つらい思いをしている人の味方になってあげてくださいね。



つよ
ここ
強い心とやさしい心

2月の保健目標



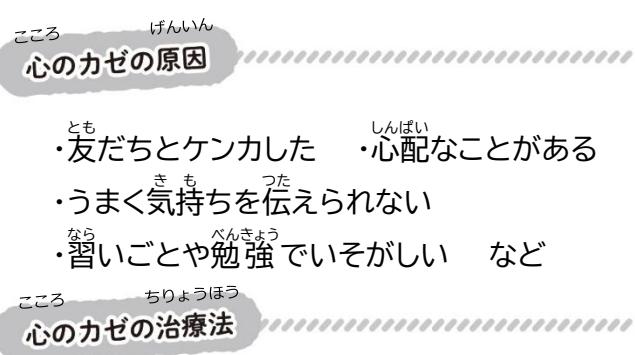
こころ けんこう かんが 心の健康を考えよう

あなたの「こころ」、調子はどうですか？

かな 悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、心もつかれたり具合が悪くなったりします。でも、それはだれにでもあること。病気ではないけど、なんとなく体の調子がよくない…それも、心に原因があるかもしれません。気持ちをきりかえたり、心配ごとがなくなったりして心が元気になれば、体も軽くなりますよ。自分のすきなことや楽しいことをする、ひと休みする、友だちとあそぶ、おしゃべりする、おいしいものを食べる…元気になるための方法はいろいろあるので、「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。



- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気がでない



- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強でいそがしいなど
- ・だれかに話す
- ・おふろにゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびりする時間をつくるなど

