



令和4年2月1日

大田区立池雪小学校

校長 稲垣 敏朗

養護教諭 滝沢 彩音

2月になりました。新型コロナウイルス感染症の流行が急拡大しています。手洗い・マスクの着用など日頃の予防をしっかりと、元気に過ごせるようにしましょう。体調が悪い時は無理をせず、休養に努めるようにしてください。

～感染症予防のポイント～



1. 『3つの密』 密閉・密集・密接をさけましょう。

◎人ごみを避け、空気の入替えをしましょう。

2. 正しいタイミングと正しい方法での手洗い

◎登下校後、食事の前後、トイレの使用後、外で活動した後、図書室の本・タブレットなど共用の物にさわ  
る前後、掃除の後、など。

せっけんをしっかり泡立てて、指の間や爪の先、手首まで時間をかけてしっかり洗いましょう。

状況に応じて消毒液を活用しましょう。

3. マスクの着用について

◎マスクは顔のサイズに合ったものを使用しましょう。東京都からは不織布のマスクが推奨されています。

◎予備マスクを5枚くらいランドセルに入れておきましょう。

◎マスクを外すときは、ゴムひもを持ち、折りたんでビニールや専用の入れ物にしまいましょう。

毎日の生活リズム整っていますか??

規則正しい生活リズムは、体の免疫力を高めてくれます。寒いからと言ってなかなか朝起きることができず、時間が不規則になったり、体を動かす機会が減ってしまったりすると感染症にもかかりやすくなってしまいます。食事・睡眠・運動を意識して過ごすようにしましょう。

外国に行っていないのに 時差ぼけ?

「休みの日は絶対夜ふかし!」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。



Aさんの生活リズム

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	0:00	5:00	10:00



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行(時差約3時間半)をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。



# 思いやりの気持ちを忘れずに…

ありがとう

は魔法の言葉

**友** だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えてありますか？  
感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



**セロトニン**  
心のバランスを整える

**エンドルフィン**  
痛みを和らげる

**ドーパミン**  
やる気を出させる

**オキシトシン**  
幸せな気持ちにしてくれる

**体** の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？



生きているって、どんなこと？

ごはんが毎日おいしい  
友だちと遊んでおもしろくてしかたない  
いいね。それも生きている

ゲーム、ムリと思ったことができた

つらいなーと思ってたけど、友だちに助けられてのりこえた

素晴らしいね。それも生きている

友だちとケンカして悲しい  
悪口を言われて腹が立つ

つらいね。でもそれも生きている

やりたい役割をやらせてもらえなかった  
どうしてか勝てないライバルがいる

そんなこともあるね。それも生きている

みんなが一つずつ持っている「いのち」。だから、毎日いっしょうけんめい生きている！



イライラとしたときのクールダウン

**そ** の場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。

**数** をかぞえる

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



**ゆ** っくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

**体** をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。



花粉症の季節です。



春が近づき、花粉症の症状が出てくることがあります。鼻水、くしゃみ、目のかゆみなどの症状が辛い場合は、学校生活に影響を及ぼすこともあるため、かかりつけの医療機関で相談をしてみましょう。

人によっては、頭痛があったり、のどの痛みも出る場合があります。