

# 1月ほけんだより

H28.1.14(木)  
丹波小保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

今年の干支は「申(さる)」。山の賢者で、山神の使いと信じられていました。申年生まれの人の特徴は器用で臨機応変だとか。今年は賢さをテーマに何かに挑戦してみましよう。



## 今月の保健目標☆

### 心の健康について考えよう



心がきずついても気づかれない。また、知らないうちに友だちをきずつけているかもしれません。うまくいかなくて「ムシャクシャ」おもしろくない事を言われて「ムッ」こんなとき、いやな気持ちを周りの人にぶついたり、なげかえしたりしていませんか…? イライラしてしまった時は、一度、深呼吸をしてみましよう。

悪くするつもりはなくても、自分の言葉や行動で友だちをきずつけたら「ごめんなさい」と言いましよう。

### 笑う門には福来る

笑いの絶えない家庭には、幸福がやってくるということ。この「幸福」の中には「健康」もふくまれているようです。

笑うことで、イライラが解消できる。

笑いで、人間関係がよくなり、楽しく過ごせる。

大笑いすれば、腹筋がきたえられるので、便秘がなおる。

たくさん笑うと、ウイルスなどと戦う細胞が活性化して免疫力を高めてくれる。

特別おもしろいことがなくても、口角をあげて笑顔をつくることで、脳がだまされて「楽しい」と思うのだとか。



### 「努力」は、何と読む?

「努」という字は、「努力」の「努」「努める」と読みます。その他にどんな読み方があるでしょうか? 「努」を二つつけて並べると、「ゆめゆめ」と読みます。「努力」は、「夢は、人の二倍以上「努力」すると、必ずかなう。」という意味がふくまれています。

夢をかなえるためには、まずやってみることが大切です。「千里の道も一歩から」。長い道のりも一歩ずつ歩めば必ずゴールにたどり着くということわざです。なにごとにもチャレンジしていきたいですね。



### 『リフレーミング』してみよう!

『リフレーミング』とは「物の見方や考え方を試してみること」という意味です。あなたが自分の悪いと思っているところも、見方を変えれば、よいところにすることができます。いろいろなリフレーミングがあるのでやってみよう!!

#### <リフレーミング辞典>

おせっかい→親切、気が利く、優しい  
うるさい→明るい、活発、元気がいい  
おとなしい→おだやか、話をよく聞く  
負けず嫌い→向上心がある、一生懸命  
マイペース→自分らしさをもっている  
だらしない→おおらか、こだわらない



## ノロウイルスに注意!

食中毒や感染性胃腸炎となるノロウイルス、冬に流行しやすく、集団生活をする学校ではとくに注意が必要です。今年はずでに新たなタイプのノロウイルスが発見されています。新型ノロウイルスは、ほとんどの人は免疫を持っていないので、このウイルスの感染性胃腸炎の場合、大流行になる可能性があります。注意が必要です。

学校で吐いたり、下痢をしてトイレをよごしてしまったりした場合は、すぐに先生に言いましよう。

ノロウイルスの症状 >>> おう吐、下痢、頭痛、腹痛、発熱などがあり、かぜの症状に似ています。

### 予防のポイント

- こまめな手洗い
- 食品の十分な加熱
- 患者の便やおう吐物の適切な処理と消毒