

ほけんだより

令和2年2月10日
 中野区立桃園第二小学校
 校長 山崎 義弘
 養護教諭 櫻庭有香里



毎日寒い日が続いています。
 最近、欠席者も少なく、元気に登校している児童が多いですが、
 まだまだ油断できません。手洗い、うがい、換気、加湿に加えて、
 こまめな水分補給も、インフルエンザをはじめ、あらゆる感染症の予防に
 適しています。今話題になっている新型コロナウイルスも、予防の方法は
 同じです。持久走時間で体をきたえて、元気にこの冬を乗りきりましょう。



●2月の保健目標 「心の健康を考えよう」

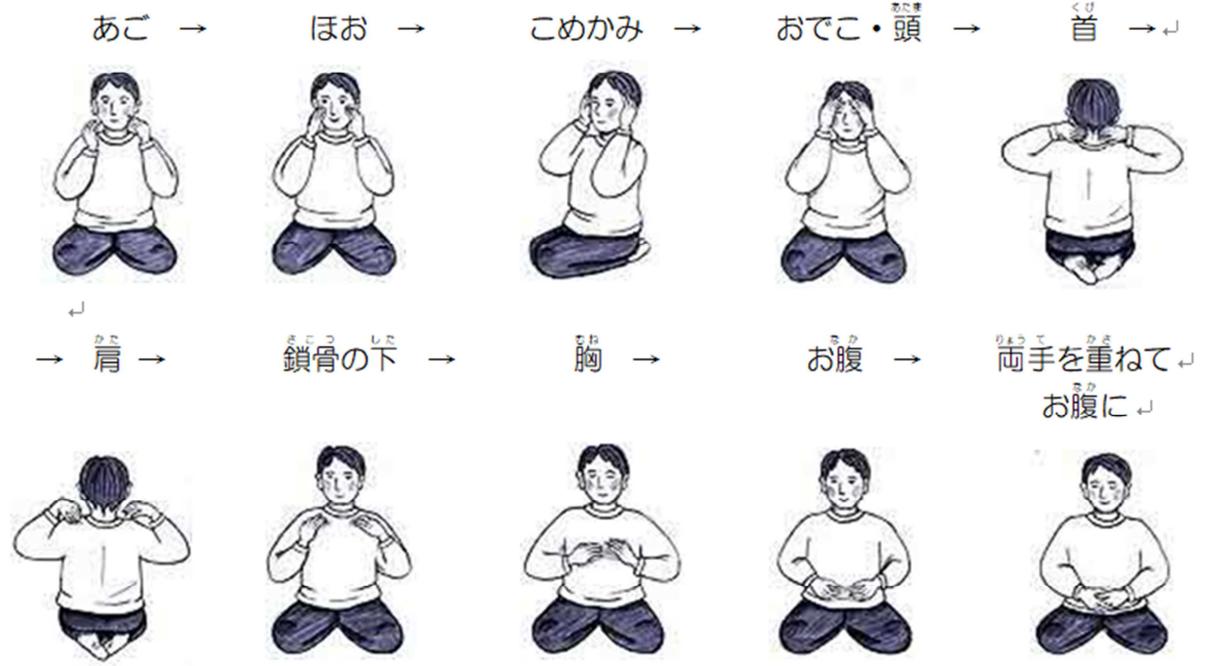
緊張すると、心臓がドキドキしたり、心配なことや不安なことがあると、お腹が痛くなったり、
 そんな経験をしたことはありませんか？ 心と体は、「自律神経」という神経で深くつながって
 います。

タッピング・タッチ (自己タッピング)

心と体の緊張がほぐれて、リラックス効果があります。勉強をがんばったとき、なんとなく
 体が疲れたとき、などにやってみましょう。寝る前にやると、ぐっすり眠れるそうです。家の人
 といっしょにやってみてもいいですね。

<やり方>

指先の腹を使い、自分が「気持ちいいな」と感じるリズムで、左右交互に軽くはずませます。
 下の絵を参考にやってみましょう！



<参考：首相官邸 HP>

新型コロナウイルス感染症とは？

過去ヒトで感染が確認されていなかった新種のコロナウイルスが原因と考えられる感染症で
 す。深刻な呼吸器疾患を引き起こすことがあるのは、SARS-CoV と MERS-CoV で、それ以外
 は、感染しても、通常はかぜなどの重度でない症状にとどまります。

どうやって感染するの？ 現時点ではこの2つが考えられます。

- ①飛沫感染
 感染者のくしゃみやせき・つばと一緒にウイルスが放出。 → 別の人がそのウイルスを口
 や鼻から吸い込み感染する。
- ②接触感染
 感染者がくしゃみやせきを手でおさえる。 → その手でまわりのものにさわってウイルス
 がつく。 → 別の人がそのものにさわってウイルスが手につく。 → その手で口や鼻をさ
 わって感染する。

感染しないためには？

過剰に心配しすぎることはありません。いつもやっているかぜ・インフルエンザの予防法と同
 じです。



ほかの人にうつさないためには？

- ①せきエチケット
- ②マスクを正しくつける

「せきやくしゃみをしているから」「外国の人だから」
 という理由で差別や仲間はずれをしない、正しい情報をも
 とに行動できる人になってください。



★健康カードをお返しします★

1月の計測結果をご確認いただき、2月14日(金)までに押印をし、提出してください。
 健康カードは6年間使用します。確認後は、紛失防止のため、すぐに学校へ提出していただくよう、ご協
 力をお願いいたします。6年生はそのままご家庭で保管してください。
 また、健康カード裏面の「成長曲線」をご記入いただき、お子様の成長の様子もご確認ください。

