



平成31年1月9日
東村山市立秋津東小学校
保健室

**うちのひとと
いっしょによみましょう**

保健目標：

かぜやインフルエンザ
を予防しよう！



♥ 保健室から見える風景 * みなさんに伝えたいこと ♥

あけましておめでとうございます。
新しい年、みなさんが、心も体も健康に幸せな一年を過ごしてほしいと願っています。

今年一年の目標を立てたり、初詣で今年の願いを祈願した人もいたでしょう。
その『目標』や『願い』、『夢』を実現するために、すぐできることは何だと思えますか？

まず、失敗しない小さなゴールを決めます。「靴を脱いだらそろえる」「朝起きたら、家族に『おはよう』と言う」「ご飯を食べる前に『いただきます』と言う」・・・

今、当たり前に行っていることも、意識してゴールに決め、「できた！」という成功体験を積み重ねます。

次に、少しだけゴールを増やします。「寝る前に、歯を磨く」「時間割を週に2日自分でそろえる」・・・

そうやって、ほんの少しずつ、「できた！」の成功体験を続けて増やしていくと、私たちの脳は「私は、自分で決めたことはできる人間なんだ！」と確信し、自信がついていきます。

始めから、できそうにない高い目標を設定して、「やっぱりだめだった」と感じると、脳は「私は、自分で決めたことはできない人間なんだ」と勘違いしてしまうからです。失敗体験より成功体験を重ねることが重要なのです。

初詣で『開運』と書いてあるお守りを買った人もいるかもしれませんが、お守りを持っていない人でも、『運』が開ける習慣があります。運を呼び寄せ、運を開くにはどうしたらよいのでしょうか？

たったこの2つのことを実践してみてください。 ①毎日楽しく過ごす。 ②人の幸せを祈った言動をする。

“毎日不機嫌そうな顔をして、不平不満ばかり言い、人の欠点ばかりを指摘している人” と “毎日笑顔で楽しそうにして、困った人がいたら「手伝おうか？」と声をかけ、人の悪口を言わない人”。神社の神様だけでなく、家族でも友だちでも、好かれる人のタイプは一緒です。

今年一年、笑顔で楽しそうに、心が折れそうになったときも「私は運がいいから大丈夫！」と上を向き、自分ができることをコツコツとやっていきましょう。一年後みなさんの『夢』に着実に近づいているはずです**

正しい使い方、マスクの使い方？

思い当たるものはあるかな？

- 鼻だけ出してつける
- 上下・裏表は気にしない
- 一度使ったマスクを翌日も使う
- 一時的に外すときはポケットに入れる

ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。

マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。1日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまうなんてことも。

マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。

一人ひとりの予防がインフルエンザの流行を防ぎます

こまめな手洗い
石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

部屋の加湿
空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

部屋の換気
窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

マスクを着用
鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

規則正しい生活
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

人混みを避ける
人がたくさんいると感染の確率が高くなります。