

2月になり、日中は日差しが温かく感じる日も増えてきましたね。残念ながら、感染症に関しては油断ならない日が続きます。

柏市内小中学校では、2月8日現在、インフルエンザ感染者がコロナ感染者の約2倍いる状況にあります。インフルエンザで学級閉鎖している学校も複数あります。引き続き基本的感染症対策を行い、予防していきましょう！



こころの健康 ストレスって？

寒くて身体が縮こまると、なんとなく心も重たい…。そんな風を感じることはありませんか？私たちの身体と心には、強いつながりがあります。身体の調子がよくないと気分が落ち込んでしまうように、悩み事があると頭やお腹が痛くなったりすることもあるのです。

●ストレスの仕組みとは

私たちの心は、生活の中で喜怒哀楽、様々な刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレス」、変化を「ストレス反応」といいます。例えば、怒られて(ストレス)→イヤな気分になる(ストレス反応)、失敗して→落ち込む…。こうしたことが積み重なると、イライラして物や人にあたる、やる気が出なくなるなど様々な影響が出てしまいます。



●ストレスをためないためには？

ストレスは誰にでもあるものだからこそ、うまく付き合っていくことが大切です。好きなことをしたり、身体を休めたり、人に相談するなど、自分なりのリフレッシュ方法を見つけると生活しやすくなりますよ。

先生方にインタビュー！ あなたのリフレッシュ方法は？

ある日の職員室にいた先生方にリフレッシュ方法を聞いてみました！



校長先生

好きなことをする
ゴルフかな！

大声で歌う♪
叫ぶ



西村先生



1年須藤先生

食べる！！

運動をする！
ランニングとか



1年田中永吉先生



2年都甲先生

我が家のかわいい
トカゲを眺めて
触れ合う♡

温泉に入る♫



2年知久先生



3年鈴木先生

旅行番組を見る

TWICEの動画を見る！！



3年高島先生



もみ清澤先生

猫をぎゅっとする♡

友達とたくさん
おしゃべりする



保健室林先生



通りすがりの生徒たち

寝る！ 爆買い！ 笑う！
すぐ思いつかない！
推しのこと考える！

リフレッシュ方法は人それぞれです。いろいろなことを試してみてくださいね★

爪

切ってください～い！！！！



昨年度末から、保健委員が月初めに実施している爪(手)・ハンカチ検査をランダム実施に変更しました。理由は、月初めにだけ備えて爪を切っているひが見受けられたからです…。

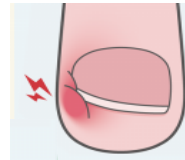


体育で球技(バスケやバレー)が始まると、「爪が割れました」と来室する生徒が急増します。見てみると、白い部分が長く伸びた手の爪が割れていることがほとんどです。長すぎる爪は、自分のけがの原因でもあり、相手にけがをさせてしまう事もあります。お互いが気持ちよく生活できるように、手の爪はこまめに切るようにしましょう！

足の爪も忘れずに

手だけでなく、足の爪も忘れずに切ってほしいのですが、注意があります。

足の爪は、爪の周りが腫んだり腫れたり、爪が皮膚に刺さって炎症を起こしたり、トラブルが起きやすい場所です。特に若者の爪は薄くもろい、汗をかきやすい、靴の中が不潔になりやすい、運動で爪への負担が大きいなど、様々な理由でトラブルが起きやすくなります。

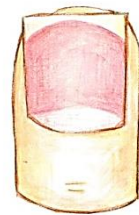


足の爪の切り方

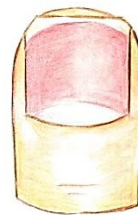
手の爪のように、白い部分がなくなるまで切らなければと思い込んでいることもあるでしょうが、爪の端の角が肉に隠れて見えない状態は避けましょう。爪の角が指の肉の上にあると、歩行のたびに体重が爪の角一点に集中します。1回の外力としては軽いものですが、1万歩歩く人は、5000回刺さる事を想像してください…。負担が大きいですね。



①切る前の足の爪



②爪の上部をまっすぐにカット。爪の長さは指先と同じくらい残すことを目安にします。



③指先のカーブに合わせて爪の両端をヤスリで丸く整えれば完成！

クロスワードパズルに挑戦！

にじゅう二重になっているマス の文字を並べ替えると…

○○○○○○(お)

○に入る文字は何かな？
マスに書いてみよう！



| | | | | |
|---|--|---|---|---|
| ① | | | | |
| | | | | ④ |
| ② | | ③ | | |
| | | | | |
| ⑤ | | | | |
| | | | ⑦ | |
| ⑥ | | | | ⑧ |
| | | | | |
| ⑨ | | | | |

カゼ予防・花粉対策 編

- ①のヨコ ウイルスが好きなのは、遅い●●●まで起きている子
- ①のタテ 「花粉症かな」と思ったら、早めに●●●の受診を
- ④のタテ 花粉が多い日は、マスク・メガネ・●●●などで対策しよう
- ⑥のヨコ 寒い日でも外で●●●●して元気に
- ⑧のタテ 外から帰ったら顔を洗ったり●●●をして、花粉を取り除こう
- ⑨のヨコ 家に帰ったときや食事の前後の●●●●を忘れずに



節分・ことわざ 編

- ②のヨコ 強い人がさらに強くなること→鬼に●●●●
- ③のタテ どんなに冷たい人でも、同情から泣くことがある→鬼の目にも●●●
- ⑤のヨコ 節分にはひいらぎの●●●にいわしを刺して厄除けをします
- ⑤のタテ 今年の●●●●は北北西
- ⑦のタテ いつもにこやかな人のところには、自然と幸せがやってくるという意味→笑う●●●には福来る



クロスワードパズルのことば

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | か | か | ん | ④ | ま | う | し | | | が | い |
| ② | じ | び | か | ③ | な | み | だ | の | か | ど | ら |
| | | | | ⑤ | え | ほ | う | | | | |
| | | | | ⑥ | | | | | | | |
| | | | | ⑦ | | | | | | | |