

# ほけんだより

2月になり、暦の上では春ですが、1月から2月にかけての今が1年で一番寒い時期です。

寒いとポケットに手を入れて歩いている人をよく見かけますが、転んでけがをしたり、姿勢が悪くなるので、手袋をはめるなどして温かい服装をするようにしましょう。

また、つつい背中を丸めて歩いてしまいがちですが、背筋を伸ばして、かっこいい姿勢で歩くようにしましょうね。

平成30年2月1日  
墨田区立中和小学校  
校長 寺崎 康子  
養護教諭 高橋 美枝



1月に感染症で出席停止になった人：27名

インフルエンザA型2名・B型23名・溶連菌感染症2名

## 熱が出ないインフルエンザ？

インフルエンザといえば高熱が代表的な症状ですが、じつは熱が出ないケースもあります。「隠れインフルエンザ」といわれています。

隠れインフルエンザの症状は・・・

◎あまり高い熱が出ない。◎インフルエンザ特有の強い症状が出ない。そのため、インフルエンザウイルスに感染しているのがわかりにくいので、感染を広げてしまう恐れがあります。体調が悪と思ったら、早めに病院に行き検査をしてもらうことが大切です。自分がかからないためにも、感染を広げないためにも、手洗い・うがいをこまめに行いましょう。



## 積極的に行動しよう

どうせやらなくてはいけない勉強やお手伝い、用事などをいやいやする（消極的）のと進んでする（積極的）のとでは、どちらが効果的でしょうか。

**後ろ向き（消極的）な人**

後ろ向きで消極的な言動をする人は、どんどんいやな気持ちがたまっていき、自分はもちろん、周りの人もいやな気持ちになることがあります。

大変だなあ...

**前向き（積極的）な人**

前向きで積極的な言動を心がけている人は、自分はもちろん、周りの人もいい気持ちになるので人に好かれます。

やりがいありそう！

同じ状況にあっても、積極的な人は言うことががちがいます。

- 「ああ、疲れた」
- 「大変そうだなあ」
- 「ちょっとできそうにないな」
- 「忙しいから無理だよ」



- 「ああ、よくがんばった」
- 「やりがいがありそうだね」
- 「できるだけやってみよう」
- 「時間のやりくりをしてみよう」

積極的な言葉を口にして、より良い結果に結びつけよう！

あなたが友だちから何か頼まれたとき「めんどうだな」と言いそうになったら、一呼吸おいて「よし、やってみるか」と言ってみましょう！

