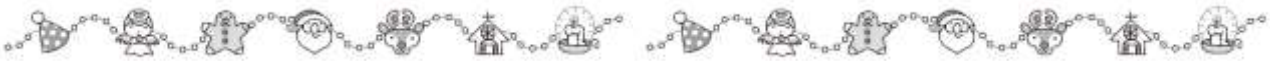




第三小学校  
保健室  
R2.12.2  
No. 13



12月の保健目標  
かぜにまけない  
からだ  
体をつくろう

秋庭の銀杏が色づき、赤や黄色が重なる紅葉の季節になりました。また、朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。冬にそなえて寒さに負けない体づくりが大切です。バランスのよい食事、外あそび、すいみんを心がけ、かぜをひかないようにすごしましょう。「病は氣から」という言葉もあります。気持ちを明るくもつことも大事ですね。

冬に流行する感染症

毎年流行する感染症があります。病気から守るため、てあらいうがいなどの感染予防とともに、病気の特徴も知っておくとよいでしょう。

はな水・はつねつ・せき



RS ウイルス感染症

おうと・げり



感染性胃腸炎

こうねつ・せき・ずつう



インフルエンザ

お役立ち情報や相談窓口

新型コロナウイルス感染症について、正しい知識と最新情報をもとに、適切な感染予防行動をとることが重要です。

新型コロナウイルス感染症に備えて	～一人ひとりができる対策を知っておこう～首相官邸 HP	12月1日より、指定医療機関の検索が可能となりました。
新型コロナウイルス感染症について	厚生労働省 HP、新型コロナウイルス感染症総合サイト 埼玉県 HP	
新型コロナウイルスに関する情報	和光市 HP	
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 関連情報について	NIID 国立感染症研究所 HP	
<b>厚生労働省 電話相談窓口</b>	0120-565-653 フリーダイヤル	
受付時間	午前9時～21時 土日・祝日も対応	
<b>埼玉県受診・相談センター</b>	受診先の確認・受診を迷う場合	
048-762-8026	受付時間 午前9時～午後5時30分 月～土 (祝日含む)	
<b>県民サポートセンター</b>	受診作の確認・一般的な質問	
0570-783-770	受付時間 24時間 年中無休	
<b>埼玉県こころの電話</b>		
048-723-1447	平日 午前9時～午後5時	
<b>埼玉県救急電話相談</b>	#7119 小児救急電話相談 #8000 24時間	
<b>朝霞保健所</b>	048-461-0468 受付時間 午前8時半～17時15分	



# 手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...



今年は「手洗いの年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんでいねいに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。



【保護者の方へ】 マスク着用やソーシャルディスタンス、こまめな手洗い、前向き給食など新しい学校生活が続いていますが、子どもたちは心も体も元気にごじています。ストレスや疲れがたまると体調をくずしやすくなります。「物は考えよう」と言う言葉のように、日頃からお子さんの考え方のクセを知り、不安やストレスを感じているようなら、行動や考え方をふいかえて、見方を変えたり、柔軟に対応していくとよいでしょう。



**べき思考**

(～すべきだと思いつ込む)



**レッテル貼り**

(いつも～だと考えてしまう)



**自己批判**

(自分のせいだと責める)

詳しく知りたい方は、様々な認知行動療法の書籍が発行されていますので、ご参考にしてください。



**深読み(相手の気持ち)**

(一方的に推測してしまう)



**先読み(〇〇かもしれないと)**

思っ落ちて込む)



**白黒思考(よいか悪いかを)**

極端にとらえてしまう)



不安のため何かをする前からネガティブに考えてしまう

100点取らないと納得しない完璧を求めてしまう

