

湿度の^{しつど たか}高い、じめじめとした^{ひが つづ}日が続いていますね。夜も寝^{よる}苦^{ねぐる}しく、ぐっすり眠^{ねむ}れていない人もいるのではないのでしょうか。前^{ぜんかい}回の保^{ほけん}健^{けん}だよりでも睡眠^{すいみん}の大切^{たいせつ}さについては載^のせましたが、質^{しつ}の良い睡眠^{よ すいみん}をとるためには、お風呂^{ふろ}でゆっくりと湯船^{ゆふね}に浸^つかるのも有効^{ゆうこう}です。暑^{あつ}いからシャワー^{ひと おお}だけ、という人も多^{おほ}いかもしれませんが、夏^{なつ}でもぬるめのお湯^ゆにゆっくり浸^つかると、身体^{からだ}も心^{こころ}も、疲れ^{つか}が取^とれますよ。

しない はっせい 市内で、インフルエンザが発生しています！

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしやう}感染症^{りゆうこう}の流^{したび}行^しが下火^{したび}になってきているところですが、市内^{しんない}ではインフルエンザ^{しゅっせきていし}の発生^{はっせい}が報告^{ほうこく}されています。本校^{ほんこう}ではまだ報告^{ほうこく}は受^うけていませんが、インフルエンザ^{しゅっせきていし}は、出席^{しゅっせきていし}停止^とになります。出席^{しゅっせきていし}停止^と期間は、「発症^{はっしやう}した後^{あと}5日^{いつか}を経^{けい}過^かし、かつ、解熱^{げねつ}した後^{あと}2日^{ふつか}（幼児^{ようじ}にあっては3日^{みっか}）を経^{けい}過^かするまで」

となっています。抗^{こう}ウイルス薬^{やく}投与^{とうよ}によって、すぐ^{ねつ}に熱^さが下がっても、感^{かん}染^{せん}力^{りよく}がある状^{じやう}態^{たい}が^{つづ}続^{つづ}いていることがあるためです。流^{りゆう}行^{こう}拡^{かく}大^{たい}を防^ふぐために、定め^{さだ}られた出席^{しゅっせきていし}停止^と期間は必^{かなら}ず守^{まも}ってください。登^{とう}校^{こう}する際^{さい}には、医^い師^しによる治^ち療^{りやう}証^{しやう}明^{めい}書^{しょ}が必^{ひつ}要^{よう}となります。以下^いの表^{ひやう}を参^{さん}考^{こう}にしてください。

	発症 0日目	発症 1日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目	発症 7日目
発症後 1日目に解熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目			登校可能	
発症後 2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目		登校可能	
発症後 3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能	
発症後 4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

- ※ 発症日を0日として数えます。 解熱した日によって、登校可能日は変わってきますので、確認をお願いします。
- ※ 今まで通り、朝から発熱があったり、体調が悪かったりする時は、無理をして登校せず、早めに受診してください。

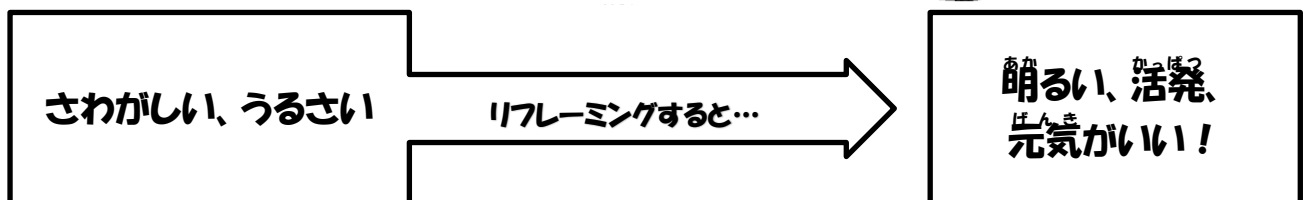
あなたの良いところって、 どんなところかな？

あなたは、自分のことが好きですか？

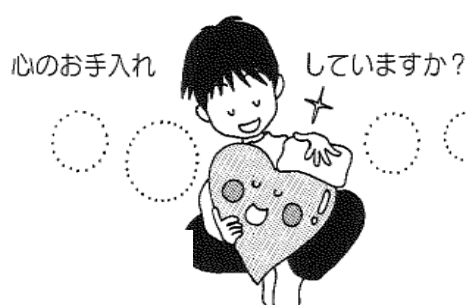
あなた自身が考える、自分の長所（良いところ）はありますか？

「自分には良いところなんてないなあ…」 「自分はダメだなあと思うことが多いなあ…」
という人もいるかもしれませんね。

自分では、「こんなところが嫌」「こういう自分が嫌い」と思っている、それは裏を返せば長所になることがあります。そうやって言い換えることを、「リフレーミング」と言いますが、リフレーミングで、是非あなた自身の良いところをたくさん見付けてくれたらいいなあ…と思っています。



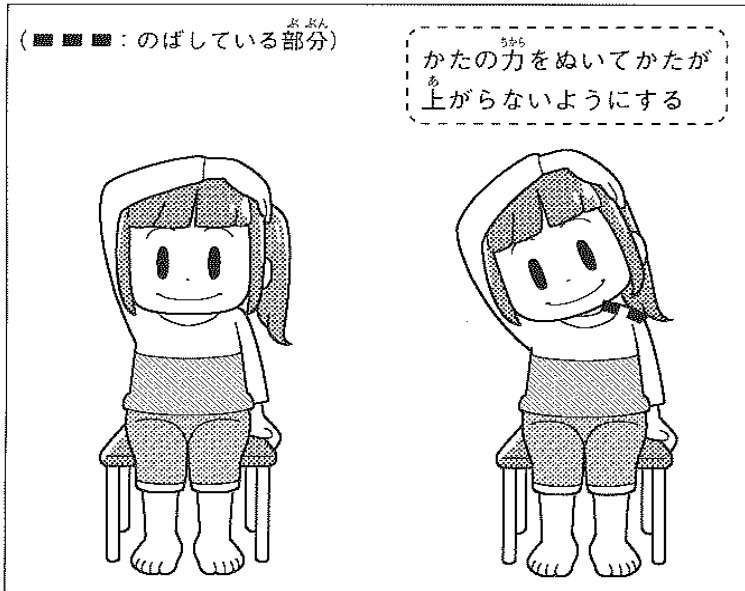
保健室にも、リフレーミングカードを掲示しています。休み時間に覗きに来てみてくださいね。「自分には、意外と良いところがあるのかも！」と、気付いてもらえるきっかけになったら嬉しいです。



きんにく かたくなっている筋肉をやわらかくするために、 ストレッチをしてみよう！

長時間のスマホやゲームなどでかたくなった首の筋肉をやわらかくしよう

首の筋肉がかたくなると、かたこりや首こり、頭痛などにつながる場合があります。

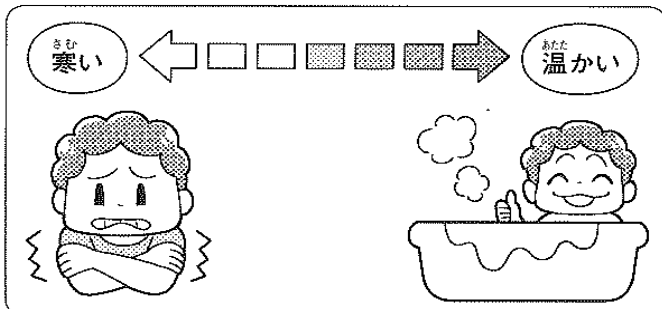


- ①いすにすわり、片方の手を反対側の頭の横に当てる
- ②かたの力をぬいたまま手をゆっくり引く

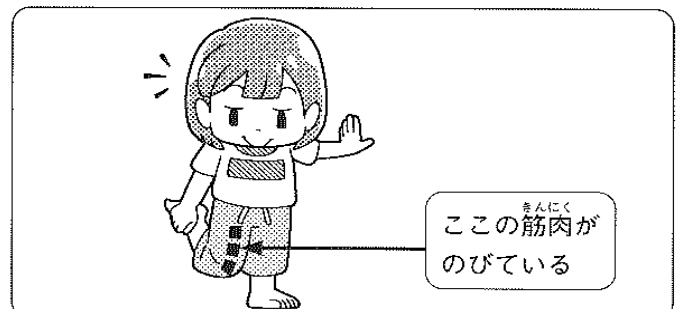


ストレッチのポイントと注意点

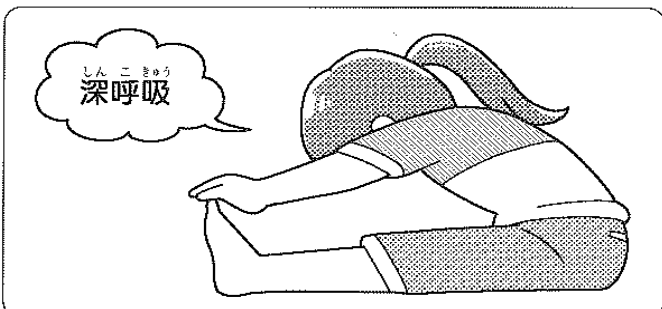
ストレッチを効果的に行うには、いくつかの注意点とポイントがあります。ストレッチを行うときの体の状態や、ストレッチにかかる時間など、正しい知識を身につけて取り組みましょう。



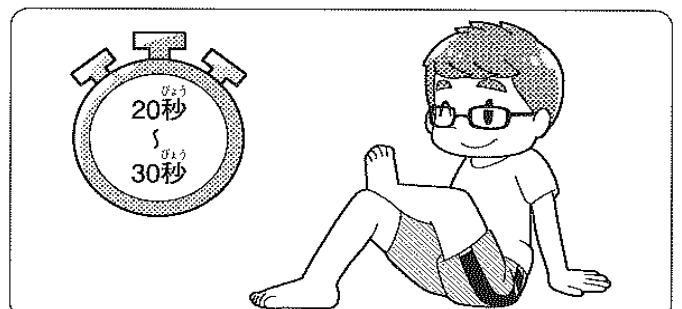
体が寒いときよりも、体が温かいときのほうが、筋肉をのばしやすくなります。



目的の部位をしっかりとのばすためには、のびたい筋肉を意識することが大切です。



大きく息をはきながら筋肉をのばし、息をはいた後はゆったりとした呼吸を心がけましょう。



ストレッチにかかる時間は、1つの部位に20秒～30秒間を目安にしましょう。

よぼう
「**予防**」が
だいじ
大事です

水の事故

この時季、とくに注意したい水の事故。そのおもな原因のひとつに『不注意』があげられます。海や川、プールなどで遊ぶときには、ルールを守ることによる事故の「予防」がかかせません！



子どもだけで
遊びに行かない



しっかりじゅんぴ
運動をする



おうちの人や係員
さんの指示を守る



水の中や近くで
ふざけない



時間を決めて
休けいをとる



体調が悪いときは
無理をしない

毎年、この時期になると心配なのが水の事故です。一人一人が、水の怖さを正しく知り、事故を未然に防ぐための危機意識を持つことが、何よりの予防策です。「自分は大丈夫」ではなく、常に危険と隣り合わせであることを十分に理解した上で、水遊びを楽しむといいですね。ご家庭でも、川や海、プールへ行かれる前に、安全に楽しむ方法について話してみてください。