

すくすくだより

第11号
令和2年2月
坂口校保健室

健康ってどんなこと？

皆さんは、「健康」とはどういうことだと思いますか？「病気がないこと」や「体が丈夫なこと」が真っ先に浮かぶでしょうか。WHOでは、「健康とは、単に病気や虚弱でないというだけでなく、身体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態である」としています。つまり、「健康」とは、体だけでなく心も元気なことを言います。



心と体は一心同体！

こんなこと、ありませんか？

- みんなの前で発表するときに、緊張して心臓がドキドキする。
- 楽しいことがあると体が軽くなる。
- いやなことや心配なことがあると、お腹が痛くなる。
- 病気になると不安になる。

心と体はつながっています。体が心に影響したり、心が体に影響したり。よいことも悪いことも影響し合っています。心や体が疲れたときには、ホッと一息ついてリラックスしてみましょう。

体がほぐれると心もすこし軽くなるかもしれません♪



自分に合ったリラックス法を見つけよう♪

新型コロナウイルスについて

ニュースでは、毎日、中国での新型コロナウイルスによる肺炎について取り上げられていますね。今のところ、福井県で感染者は出ていませんが、今後も流行や対策に関する最新の情報を確認し、対応していくことが大切です。

○関連情報ホームページ

〈新型コロナウイルスに関連した感染症対策に関する対応について（内閣官房 HP）〉

https://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel_coronavirus.html

○一人ひとりができること



いつもやっている、かぜインフルエンザ予防と同じです。



市内の学校での流行はひとまず落ち着いてきていますが、坂口校では例年他の学校に比べて遅れてインフルエンザの流行がみられます。昨年度は3月の月上旬から中旬にかけて罹患者が増加しました。引き続き、インフルエンザにも注意して、予防を行っていきましょう。



咳、くしゃみがでたらマスクをつける
マスクがないときはティッシュで鼻と口をおおう
咳やくしゃみをしたり、鼻をかんだあとはすぐに手を洗う
使ったティッシュはフタ付きのゴミ箱に