

H30年藤江小  
ほけんしつ  
おうちの人と  
読みましょう

# インフルエンザ を予防しよう

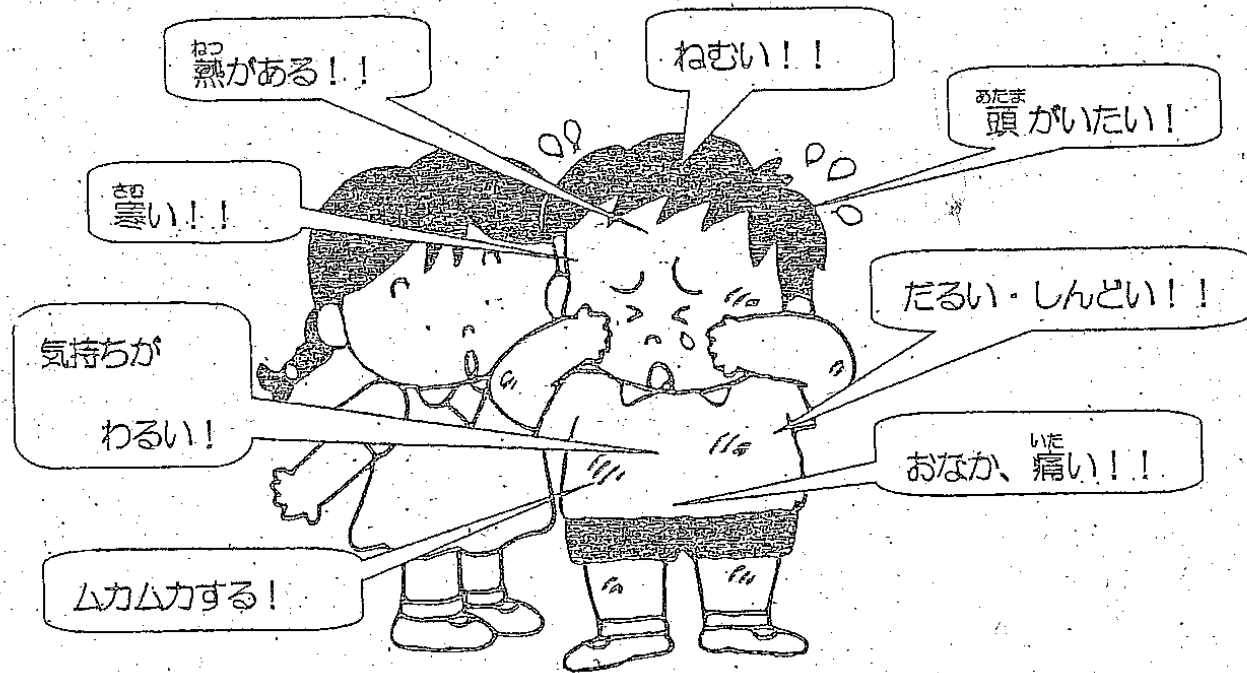
インフルエンザにかかると、急に38～40度の高熱が出て、鼻水やせき、くしゃみが出ます。そのほか、体全体がだるくなったり、筋肉や関節が痛くなったりすることもあります。インフルエンザにかからないよう、気をつけましょう。

## インフルエンザ 大あばれ中!

寒い日が続いています。こよみの上では、「立春」と春をむかえるころですが、この時期が一番寒くなるとされています。明石では西部の方から、インフルエンザが流行していましたが、本校でもインフルエンザと診断された人が増えてきました。1月末まで1クラスで学級閉鎖をしました。やっかいなことに、A型もB型も同時に流行しています。ウイルスが体の中に入らないように、いろんな予防法がありますね。「やらなくてもだいじょうぶ」「めんどくさい」と思わず、みんなが元気にすごすための取り組みとして、ひとりひとりが気をつけていきましょう。

## 『自分のからだの声』を聞いていますか? .....

「からだの声」は、自分のからだに気持ちを向けると自然にわかります。

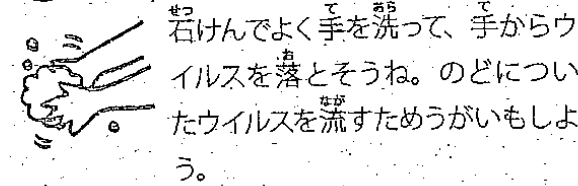


・こんな声が聞こえたら、「体の調子」や「心の病気」になりそう...って言っているのかもしれない。

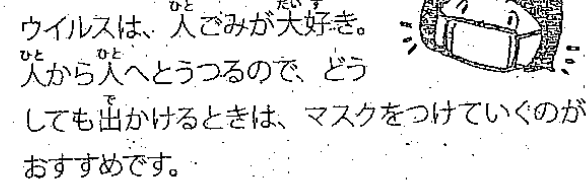
・ふだんから、「からだの声」を聞いて、自分の体調をきちんと知っておきましょう。

例えば、体温(平熱は?)や脈拍など...

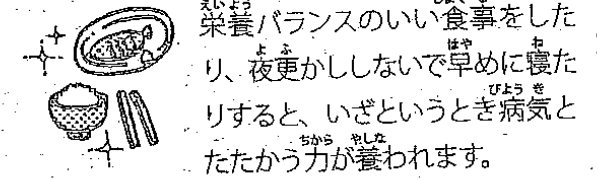
### ① 外から帰ったら手洗いとうがいをしよう



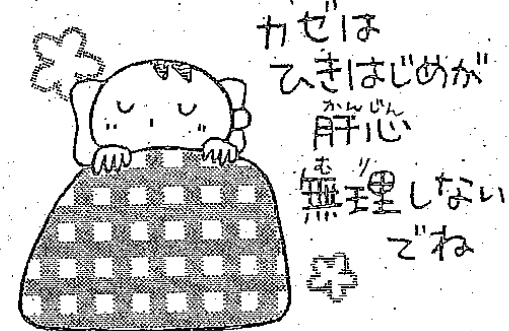
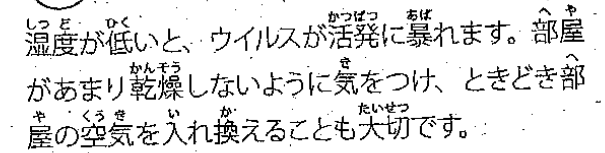
### ② 人ごみにいかない



### ③ 栄養をとって、ゆっくり休もう



### ④ 部屋の湿度や換気に気をつけよう



## こうがてき 効果的ながい・手洗い

かぜやインフルエンザをふせぐためのうがいや手洗いがきちんとできているか、クイズで再確認!

- |               |                   |                  |
|---------------|-------------------|------------------|
| Q1 手を洗うときは... | Q2 洗ったあとの手は...    | Q3 うがいをするときには... |
| ●水でさっとぬらす     | ●着ている洋服でふく        | ●のどの奥までガラガラと     |
| ●石けんでいいねいに洗う  | ●せいけつなタオルやハンカチでふく | ●口の中だけブクブクと      |

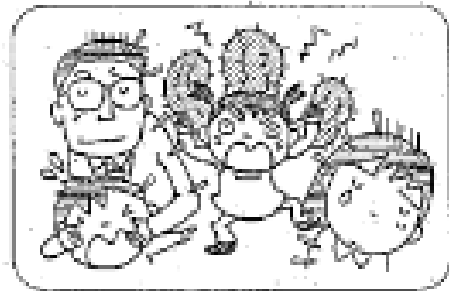
答え: Q1 ●, Q2 ●, Q3 ●



# イライラするとき、 あなたならどうする？

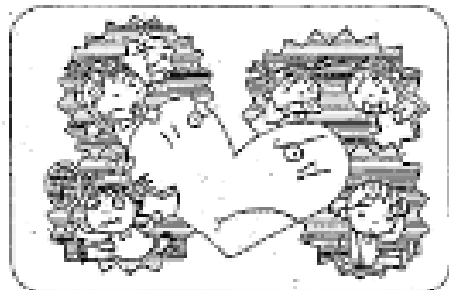
藤江小学校のみなさんへ

緊張の言うことが、いちいち気にかかる。友だちのちょっとしたことはやきもちがひっかかる。理由はわからないけど、ムシャクシャして、気持ちがほろつきにくい。みなさんは、こんな自分になることはありませんか？ イライラして、つい、ひどいことを言いつけてしまったことはありませんか？



イライラすると、ムシャクシャして、友達にムカつくことがあります。

それは、あなた向けではありません。だれにだってあることです。でも、だからといって、おたがいがまわりの人に当たったり、ぶつかったりするのは、人間関係がメチャメチャになってしまいます。これから、イライラしたとき、どうすればいいのか、考えてみましょう。



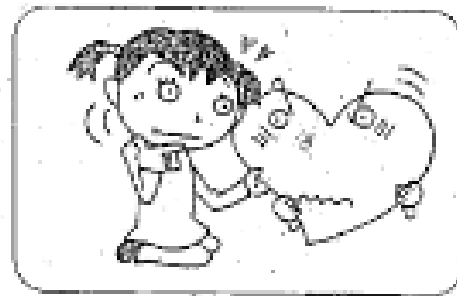
イライラしたとき、友達と話をすると、気持ちが楽になります。

まず、どんなときに、イライラしやすいのかを考えてみましょう。

自分が気にしていることを言われたとき、友だちとけんかしたとき、競争が思ったように進まないとき、やらなければならないことが、たくさんあるとき、つかれているとき、からだの調子が悪いとき、ほかにもあるかもしれませんが、自分で思い当たることを書き出してみるのもいいですね。

イライラしやすいのがどんなときか、自分でよくわからないときは、周りの人がどんなときにイライラしているのか、ちょっとかんさつしてみましょう。すると、イライラのもとが見えてくることがあります。

イライラを生み出すもととして、ストレスが考えられます。つかれや体調の悪さは、からだにとって大きなストレスとなるし、あれもこれもしなくてはいけないのに、なかなか進まないと感じることは、心に重いストレスとなります。



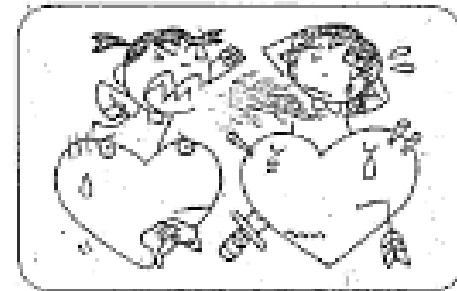
イライラの原因は、ストレスです。ストレスは、からだや心に負担をかけ、イライラの原因になります。

つかれているときや体調が悪いときなどは、ゆっくり休むと、ストレスをかるくすることができます。これは、イライラをぶさぐさための大切な方法です。でも、まわりの人との関係でストレスがたまっているときは、あなた一人の努力ではどうしようもない場合もあります。

そんなとき、ぜったいにイライラしてはいけないとか、イライラする自分が悪いと思うと、その衝

動的なストレスになって、ますます気持ちがとんがったり、怒りこんだりすることがあります。

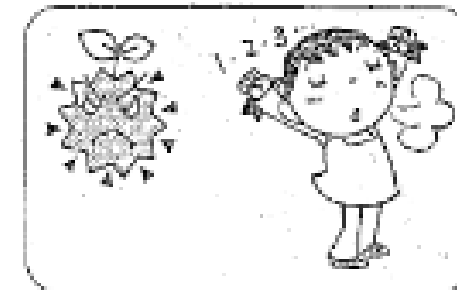
大切なのは、自分が、イライラしてきたな、と感じること、イライラしている自分をみつめることです。その上で、イライラすると、自分はどんな行動をとりにやすいのかを考えてみましょう。



イライラすると、気持ちがとんがったり、怒りこんだりすることがあります。

イラッとなったとき、友達や友だちにひどいことを言ってしまった、あるいは言われてしまった...というけんかは、だれにもあるでしょう。

そんなとき、言ったほうは一時的にはスッキリしますが、すぐに大きなこわい気持ちおそってきます。「あんなこと、言わなければよかった...」言われたほうは、「あんなにひどい言い方をしなくてもいいのに」と言う気持ちがのこります。おたがいにあって、つらいことです。



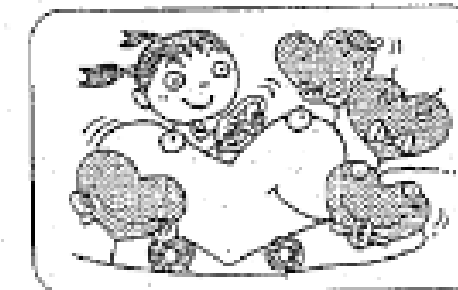
イライラすると、気持ちがとんがったり、怒りこんだりすることがあります。

イライラしているとき、いちばんさけたいのは、その怒りの感情に流されてしまうことです。自分がイライラしてきたなと感じたら、その原因を考えてみることにしたん、少しきよきよをおいてみましょう。一人でずこずこ議論をとるのもいいですね。

それがむずかしいときは、筆をきょうをして気持ちを落ち着かせましょう。そして、ゆっくり5つ数えてから行動しましょう。怒りのいきおいが弱まって、ひどいことを言いつけずにすんだりします。イライラの原因が相手にあるとしても、はげしい言い合いをするより、おたがいに話し合うほうがずっといいでしょう。

もしも、ひどいことを言ってしまったときは、「ごめんさい」と言える気持ちを出しましょう。

ちょっとしたことでイライラしたり、当にのりちらしたりする自分を、とてもいい奴だと認めることもありません。自分はダメな人間だと認めるかもしれませんが、でも、それは、だれにだってあることです。



イライラすると、気持ちがとんがったり、怒りこんだりすることがあります。

ここで話したことを実行するのは、じつはとてもむずかしいことです。あとでも、イライラして、しっぺいとこわい空気をくり返すことは、よくあります。大切なのは、自分がイライラするときがあることを知っていること、そのとき、どうすればよいかをいつも考えておくことです。

ひどいことを言った後は、相手の心をききつけるのと同じくらい、それ以上に、あなた自身の心をききつけています。イライラしたときどうすればいいか考えておくのは、あなたの心を守るためにも、大切なことです。