



# 保健だより

香川県立聾学校 保健室



# 3月

## そつぎょう しんきゅう 卒業・進級おめでとう

春先に吹く、南寄りの暖かい風を「春一番」といいます。実際は、期間や風向き、風速など、細かい決まりに合わせて発表されるのですが、春の訪れを感じるうれしい響きの言葉ですね。

今年度ももうすぐ終わります。進級や卒業を前に、新しいことに挑戦したい気持ちがふくらんでくる季節です。春一番、みなさんはどんなことにチャレンジしますか？

## インフルエンザ流行警報発令中！

～感染症予防の基本は手洗いから！食事の前、トイレの後は石けんでしっかり手を洗いましょう～

インフルエンザの報告数は、県全体で増加し、インフルエンザ流行警報が発令されています。

咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りから顔を背けましょう。

使用後のティッシュやマスクは、ふたつきのゴミ箱に捨て、口や鼻を押さえた手は、よく洗いましょう。

### どうやって感染するの？

インフルエンザのおもな感染経路は飛まつ感染・接触感染です。

#### 飛まつ感染

飛まつ感染とは、感染した人が咳をすることで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。

咳やくしゃみが出ている人はマスクをしましょう。



#### 接触感染

感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に触れることにより、ウイルスが体内に入り感染します。これを接触感染といいます。

手洗いでウイルスを洗い流しましょう。

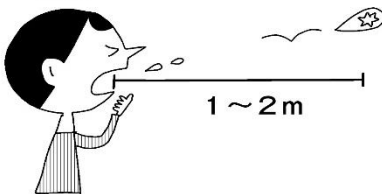


### 「飛まつ」はどれくらい飛ぶの？

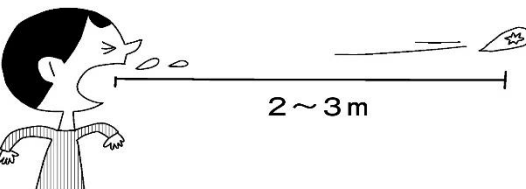
会話



せき



くしゃみ



くしゃみやせきで飛ぶつばは、目には見えなくてもしぶきになって遠くまで飛び出します。

このしぶきを「飛まつ」といい、インフルエンザなどのウイルスが入っているとほかの人の体内に入ると、感染することがあります。

飛まつはせきの場合は約2m、くしゃみだと約3mも飛び、会話のときでも短いきよりですが飛んでいます。

# リフレーミング～見方を変えれば短所も長所～

リフレーミングとは、物事や人の性格、自分が置かれている状況を別の角度からとらえ直すことをいいます。

フレームを変えることで、それまで悪く思っていたことのよい面に気づくことができ、意味や行動が変わってきます。

マイナスのイメージ（短所）も見方を変えればプラスのイメージ（長所）に！性格で悩んだり、友だちとのつきあいの中でイライラすることがあったら、リフレーミングしてみましょう。

半分になった！



ネガティブ	ポジティブ	ネガティブ	ポジティブ
<p>あきっぱい</p>	<p>好奇心旺盛</p>	<p>調子に乗る</p>	<p>まわりのたのしさを 楽しませようとする</p>
<p>きびしい</p>	<p>責任感が強い</p>	<p>すぐに決められない</p>	<p>慎重 じっくり考える</p>
<p>まわりを気にしてしまう</p>	<p>まわりの人に気配りができる</p>	<p>おとなしい</p>	<p>ひかえ 控えめでおだやか</p>

## 保護者のみなさまへ

一年間、保健室へのご協力、本当にありがとうございました。

これからも保護者のみなさまと一緒に、子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひいたします。

保健室にもお気軽にお立ち寄りください。



3月のスクールカウンセラー来校日は3月15日（火）です。  
（詳細はスクールカウンセラー通信でお知らせします。）

