

# 野の花



## インフルエンザの状況

今週は、インフルエンザや胃腸炎などのお休みが1日あたり、平均5人といつもより多い状況です。

また、冬休み中にインフルエンザにかかったという連絡を数名から頂いています。

中野市内の小中学校では、32名のインフルエンザが報告されています。(1月12日現在)

今年のインフルエンザの多くはB型。そのため、高熱や頭痛などの症状がでないケースもあるようです。長引く咳や、腹痛などがある場合には無理をせず、医療機関を受診されることをお勧めします。

# あけましておめでとうございます!!

3学期がスタートしました。新年は新鮮な気持ちになりますね!

今年もみなさんが健康で、元気いっぱい過ごせますように。

### 1月の保健行事予定

17日(水)	身体測定(低学年)
18日(木)	学校保健委員会 14:40~多目的ホール
19日(金)	身体測定(高学年)

「人を幸せにする! 学校を明るくする! ポジティブ心理学のお話し」信州大学 鈴木俊太郎先生  
新春、元気がでるとっても楽しいお話をお聞きください!

今年の目標は ..... まず、やることは .....

そのために

### お正月気分

から  
めげだす

## 5つの ステップ

#### ステップ5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう! やれる! と思える目標を立てましょう

#### ステップ4 外でからだを動かす

ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ

#### ステップ3 少しだけでも朝ごはんを食べる

休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標

#### ステップ2 少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も自覚めます。こたつの中でボーっとするのはダメ

#### ステップ1 とにかくがんばって、眠くても起きる

まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつかます

最近、どう?



なんだか  
カゼっぽいかも...

あたたかくして、ゆっくり休むのが一番。水分補給もしっかりしましょう。食欲があるなら、特別に胃に優しいものを食べなくても大丈夫。バランスよく食べて栄養をとりましょう。体力が奪われてつらい、という状態でなければお風呂もOKですよ。



朝、起きるのが  
つらい。



寒い朝は、布団から出るのがつらいですよ。暖房のタイマーを起床より少し前の時間に設定しておくとしやすくなります。また、寝る前にカーテンを開けておけば、自然と朝に日の光が部屋に入ってきて、体を目覚めさせるホルモンが出やすくなりますよ。



寒いのが苦手。  
いい寒さ対策、ないかな?



重ね着で層をたくさん作ると、あたたかい空気を外に逃しません。ただし、寒さで体が固まると血の巡りが悪くなっていると、熱が体中に回りません。運動やストレッチで体をほくすのも大事。

