

2月に入りました。まだまだ寒い日が続いていますが、みなさん体調はいかがでしょう。

空気が乾燥し気温が低い冬の時期は、ウイルスが体に入り込まないように、より一層の注意が必要です。

かぜや感染症に負けないように、もう一度正しい手の洗い方ができているか確かめてみましょう。

### かぜなどの感染症をふせぐ 手の洗い方

ゆっくりと洗い、30秒くらい2度洗いも効果的です

①水を流しながら手を洗う		⑥親指をねじり洗いする	
②石けんをつけてよく泡立てる		⑦指先を手のひらにこするように洗う	
③手のひらをこすりあわせて洗う		⑧手首も忘れずに洗う	
④手のこをこすりあわせて洗う		⑨水を流しながら、しっかりと泡を落とす	
⑤指のあいだを洗う		⑩清潔なタオル、ハンカチでよくふく	

### 洗ったあとも大事です

せっかく石けんで手を洗ったのに、次のようなことをしていませんか?

- 自然乾燥させている
- 昨日使ったハンカチ (タオル) で手をふいている
- 友だちのハンカチ (タオル) を借りて手をふいている
- 服で手をふいている
- 水気を髪になじませている

このような方法では、手にまたウイルスなどがつきます。せいけつなハンカチやタオルを持ってきて、ふきましょう。

## たいしょ ストレスにうまく対処しよう

### ストレスってなに?

ストレスとは、まわりからのいろいろな刺激によって、心とからだに負担がかかった状態です。原因となる刺激のことはストレッサーと呼ばれます。ストレッサーは、おこられたり、いやなことを言われたり、テストの点数が悪かったりなどいろいろです。すると、イライラしたり、不安になったり、眠れなくなったりおなかを下したりすることがあります。この状態が長く続くと、心とからだがかたくなり弱ってしまいますので、そうなる前にストレスを減らすことが必要です。



### ふあん なや 不安や悩みがあるときは

テストでいい点数がとれるか心配だ、人より大きい・小さいなど不安やなやみがある人は多いと思います。不安を感じたり悩んだりすることは心が育つためにも大切なことです。ですが、不安やなやみが長く続くと心や体の調子が悪くなることがあります。そうならないために気持ちをコントロールしていきましょう。たとえば…

- おうちの人や先生、友だちと話したり相談する。
- 友だちと遊ぶ。
- からだを動かす。
- 好きな音楽をきく。
- 深呼吸する。

じぶん 自分にあう、じょうずなコントロール方法を見つけてみましょう!