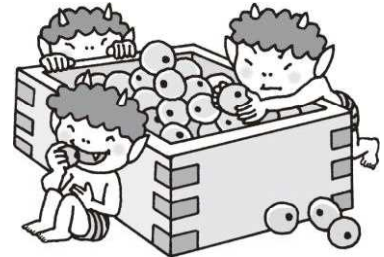
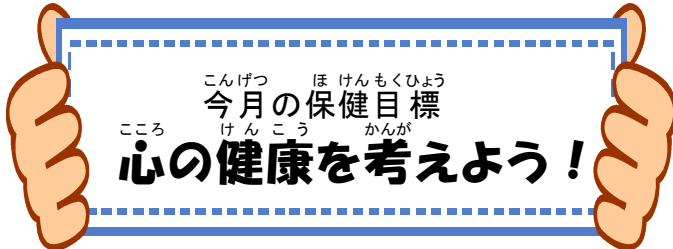


# ほけんだより 2月

No. 30  
H29.2.9.  
青郷小学校



心配されたインフルエンザは、今までに 21 人がかかりましたが、今のところ、大流行と言うほどにはなっていません。また、11 月初めから流行が続いている流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）は今までに 39 人がかかり、特に 2 年生は 26 人中 17 人（65.4%）がかかりました。

今日は、インフルエンザで 2 人、おたふくかぜでも 2 人がお休みしています。全国的に、また福井県でもインフルエンザは大流行中です。高浜町内でも、今、学年閉鎖をしている学校もあります。くれぐれもゆだんすることなく、しっかり予防していきましょう。



## 笑う門には福来たる！

笑うことで、がんや心臓病などの病気が予防できたり糖尿病やアレルギーがよくなったりすることが分かっています。もちろん、ストレス解消になるし、笑顔は伝染するので、つられ笑いで集団全体も元気になれます。小さい子供は平均すると一日に 400 回も顔全体で笑っているのが、大人になると、一日 20 回くらい口元でほほえみだけになってしまうのだそうです。笑顔は、簡単で、お金はかからず、副作用もなしの心とからだの健康法。楽しいことを考えて、大笑いをしてみましょう。きっと福がやってきますよ。

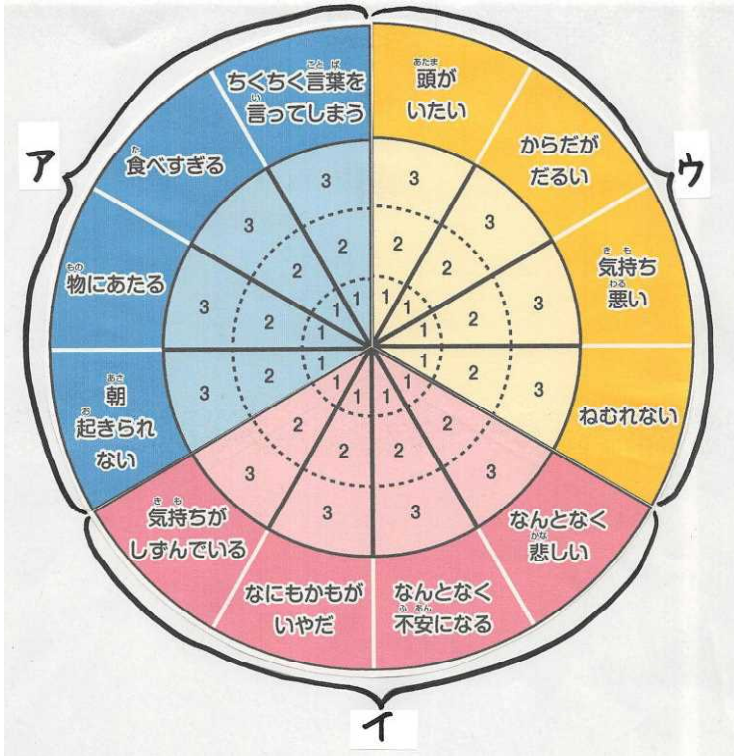


## ストレスってなあに？

何かのしげきを受けて、からだや心に負担がかかった状態のことです。ストレスが集中力ややる気のもとになって、大きな力が出せることもあります。でも、ストレスが大きすぎたり、長く続きすぎたりすると、心やからだの調子が悪くなることがあります。

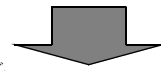


# ストレス、あなたはどのタイプ？



自分の行動やようすをふり返ってあてはまる数字に○をつけてみましょう。

- 3…よくある
- 2…少し(ときどき)ある
- 1…ほとんどない



その数字を、ア・イ・ウそれぞれのグループごとにたし算した合計点で、ストレスがからだ・心・行動のどこに表れやすいかが分かります。さあ、やってみましょう。

自分の合計点数	ア	点	イ	点	ウ	点
---------	---	---	---	---	---	---

<b>ア</b> の点数が高かった人 <b>「行動」</b> に出るタイプ イライラのエネルギーを上手に発散させよう。	<b>イ</b> の点数が高かった人 <b>「心」</b> に出るタイプ 気持ちをリラックスさせ、一人でゆっくり好きなことをしよう。	<b>ウ</b> の点数が高かった人 <b>「からだ」</b> に出るタイプ からだを休ませて、つかれをとろう。
<b>おすすめのストレス解消法</b>		
* 好きなスポーツをする。 * 好きなスポーツを見る。 * 歌う。 * 楽器を演奏する。	* 好きな音楽を聞く。 * 好きな本を読む。	* 好きな香りを楽しむ。 * ゆっくりお風呂に入る。 * ゆっくりねむる。

\* スクールカウンセラーの佐藤先生に話を聞いてもらったり、相談したりするのもいいですね。

