

令和7年度

石北小だより



げんきだより



みなさんにとって、よりよい1年になりますように…今年もどうぞよろしくお祈りします。

冬休みはどのように過ごしていましたか？寝る時間が遅くなったり、食べすぎたりと生活が不規則になってしまった子もいるかもしれません。少しずつ生活リズムを見直していきましょう。

## 笑うだけで、心も体も元気アップ

私たちの体は、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、大丈夫！そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”です。

“笑う”と他にもいろいろないいことが…

★脳の働きがよくなる。

★ストレスの解消になる。

★自律神経のバランスがよくなる。

★幸福感がアップする。

★血液の流れがよくなる。



大笑いしなくても、笑顔をつくるだけでも効果はあるそうです。

今年も1年、たくさん笑って過ごそう！！

## ストレスと上手に付き合うコツ

### 👉 考え方 にアプローチ

物事の考え方や捉え方を意識的に変えてみましょう。  
ストレスが減り、気持ちが軽くなることもあります。



### 👉 行動 にアプローチ

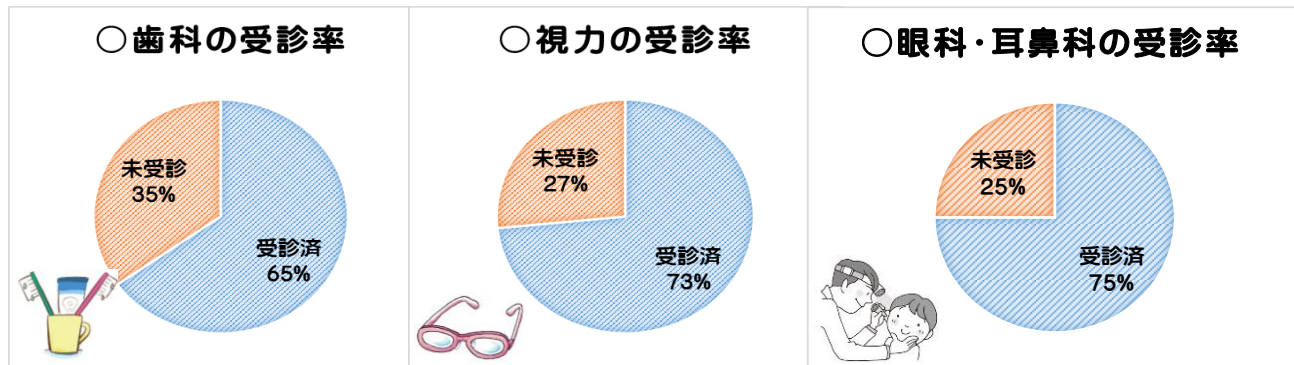
どんなストレスの解消方法が効果的なのかは人それぞれ。自分に合った方法を探してみてください。

発散系	
<b>動く・騒ぐことで発散する</b> ● カラオケで歌う ● 運動をして汗を流す ● 踊る	<b>感情を表現してスッキリする</b> ● 思いっきり泣く ● 感情を書き出す ● 人に話す
動的	静的
<b>なにかに没頭して現実を忘れる</b> ● 好きなものを食べる ● 料理をする ● 友達と遊ぶ	<b>心を落ち着けてリラックスする</b> ● お風呂に入る ● 自然に触れる ● 好きな香りをかぐ
浄化系	

# 病院受診はお済みですか？



はる けんこうしんだん けっか びょういん けんさ ちりょう ひつよう じどう し はいふ  
春の健康診断の結果、病院での検査、治療が必要な児童にお知らせを配布していましたが、その  
ご ちりょう す ちりょう お じゅしん ほうこくしょ ていしゅつ ねが  
後の治療はお済みでしょうか？治療が終わりましたら、受診報告書の提出をお願いいたします。



し か ようじゅしんしゃ ば ほか ようちゅういにゆうし がくかんせつ しれつこうごう しにく しこう いりょうきかんようじゅしん  
※歯科要受診者：むし歯の他に、要注意乳歯や、顎関節、歯列咬合、歯肉、歯垢が医療機関要受診  
じょうたい た しっぺいおよ いじょう じょうたい  
の状態、その他の疾病及び異常がある状態

## 口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

ふゆ ば かんそう くちびる しめ こ な おお く かえ  
冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すと  
これが肌トラブルにつながる可能性があります。



くちびる ひ ふ まも ひ しまく な と だ えき じょうはつ さい すいぶん  
唇と皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分  
を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという  
ぶつりてきしげき くち まわ ひ ふ あ  
物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。



ご家庭で  
できるケア

ほしつざい  
保湿剤を  
こまめに塗布する  
な と  
舐め取られないように、  
ね まえ ね あいだ  
寝る前や寝ている間に  
ぬ  
塗るのがおすすめです。

し げき  
刺激のある  
食べ物は避けて  
かんきつるい えんぶん おお  
柑橘類や塩分が多いもの  
は げき えんしょう あつ  
は刺激になり、炎症が悪  
か おそ  
化する恐れがあります。

すいぶん ほんきゅう  
水分補給をする  
すいぶん ぶ そく かんそう まね  
水分不足が乾燥を招きます。  
すいぶん と  
こまめに水分を摂らせるよう  
にしましょう。

## 感染症発生情報



せんげつほんこう  
先月本校では、インフルエンザ A が発生しました。冬休み明けも、引き続き  
かんせんしょう よ ぼう きょうりよく ねが かんせんしょう ゆうこう よ ぼう ほう せつ  
感染症予防にご協力をお願いいたします。感染症の有効な予防法は、石けん  
をつか ていねい て あら とく あと しょくじ まえ かなら て あら  
を使った丁寧な手洗いです。特に、トイレの後や、食事の前には必ず手洗い  
をして、きれいなハンカチで手をふきましょう。



## ◎下痢の症状がある場合...

こ おとな くら からだ すいぶん わりあい おお すいぶんほんきゅう みず  
子どもは大人に比べて、体の水分の割合が多いです。こまめに水分補給をしましょう。また水っぱ  
べん なんと で べん ち ま しろ べん で ばあい かんせんせい い ちょうえん かのうせい  
い便が何度も出る、便に血が混じっている、白っぽい便が出る場合は、感染性胃腸炎の可能性があ  
ります。早めに医療機関を受診していただくようお願いいたします。