

のびのび第9号

Happy New Year! 2026



感染症
カゼゴン
【かぜのウイルスや細菌など】

のどや鼻にのびよる。体のガードが弱っているとスキをついてくる! 休んであたたかくしていると、たいてい数日で弱まるぞ。

つらさ: ★★☆☆☆

油断するとやられるけど、回復しやすい。

感染症
フルーザ
【インフルエンザウイルス】

高熱などで攻撃してくる強敵! 広がる力が強く、仲間にもうつりやすい。ワクチンや手洗いでガード力を上げて、近づけないように!

つらさ: ★★★★★

あなどると学級閉鎖のピンチ、対策を!

感染症
シン・コロナー
【新型コロナウイルス】

発熱・せき・のどの痛みなど、症状のあらわれ方はいろいろ。マスク・手洗い・換気などの対策で、近づけないためのガードがカギ!

つらさ: ★★☆☆☆~★★★★☆

状況しだいで強さが変わる。油断しない!

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。



こころの傷、放置しないで



なにか不安なときは、自分なりの“対処法”を身につけよう。



たとえば…

- ・深呼吸をする
- ・誰かに相談する
- ・不安なことを紙に書き出してみる



からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。

たとえば、こんなことはありませんか？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも!?
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？睡眠時間が足りないのかも!?

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。



「やめて」を上手に伝える方法

友達に「やめて」と言うのは、勇気がいりますね。でも、自分の気持ちを上手に伝えたら、相手も、意外とすんなり分ってくれるかも!? こんな方法がおすすめです。

- 深呼吸してから言う（いきなり怒ったり、大きな声を出したりしない）
- 口調に注意（「〇〇してほしいな」とやさしく言う）
- クッション言葉を使う（「あのね」「ねえねえ」などで呼びかける）
- 誰かに伝えてもらう（相談しやすい子に協力してもらう）

