

保健通信

平成31年2月1日
上津役中学校 保健室

ついこの間に新年を迎えたと思っていたら、もう2月!! 早いものですね。2月4日は立春です。立春とは、春の気配が訪れる日だと言われていいます。まだまだ寒いこの時期ですが、みなさんも身近なところに春の気配を探してみてください。そして、次の年度に向けて少しずつ準備をはじめましょう。

注意!!
まだまだ
インフルエンザ

上津役中学校では、1月中旬からインフルエンザや発熱による欠席者が急増しています。1/29(火)までにインフルエンザにかかった人は...

1年生... 27人、2年生... 16人、3年生... 22人の
合計 **65人**です。

実は... こんな報告もありました!!

検査は陰性だったけど、再検査したら陽性だった
熱は出たけど、微熱程度...
熱は出たけど、翌朝には下がりて登校したけど、再び発熱
熱はなく、のどが痛いだけ。



インフルエンザと思えないけど、軽い症状の「隠れインフル」もみられています。感染の拡大防止のため、体調不良時には無理して登校せず、病院を受診してください。

インフルエンザの
出席停止期間

発症後 **5日** を経過し、かつ解熱後 **2日** を経過するまで

心の健康について考えよう!!

もし、「心」がカゼをひいたら...

カゼは誰でもひくもの。体力が落ちたり、ちょっとした油断でかかります。そしてそれは、心にも起こることがあります。

こんなことは
ありませんか?

- やる気がでない
- 気が付いたら、ボーッとしている
- なかなか眠れない
- なにをしても楽しくない



心のカゼの原因は...

- ホッとできる時間がない
- 無理に頑張っている
- 友達とケンカした
- うまく気持ちが伝えられない

心のカゼを治すには...

- のんびり過ごす時間をつくる
- 好きなことを思いっきりする
- 誰かに話を聞いてもらう



私たちの「心」と「体」には、深いつながりがあります。自分の「心」が無理をしていないか、みてあげてくださいね。

友達の「心」を傷つけない!!

誰だって、悪口を言われるのは、いやですよ。でも、その反面、友達の悪口を言って楽しんでいる人はいませんか? 「軽い気持ち」で言ったことが友達を傷つけていませんか? 自分の行動・言葉を見直してみてくださいね。

<p>自分がやられたらどう思う? まずはそこから考えよう!!</p>	<p>「ことは」ひとりで友達を傷つけることも助けることもできる。</p>	<p>傷つけたほうは、すぐに忘れよう。傷つけられた人は一生忘れない!!</p>	<p>悪口を言うことで仲良くなった友達とは、本当の友達ではないと思う。</p>
------------------------------------	--------------------------------------	---	---