

保健だより

令和7年2月5日 NO、10

酒々井中学校 保健室

1月は、新型コロナウイルスやインフルエンザ等で体調を崩した人が17名いました。手洗い・うがい(水分補給)・マスク着用を続け、十分な睡眠・栄養バランスのある食事で免疫力を高めながら、体調が悪い時には早めに休養するようにして、元気に過ごしましょう。

☆☆☆ 2月の保健目標 ☆☆☆

心の健康の大切さを知ろう！

心と体はつながっています！

ストレスがたまると・・・

心と体は深い関係があります。

心が強いストレスにさらされると頭痛や腹痛、吐き気や微熱と言った体の不調が出る事があります。



「ありがとう」の効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もすてきな1日を通せるようにしましょう。

毎日が忙しすぎたり、友達関係で悩んだりして、いつの間にか笑顔が消えていませんか？
ため息が増えたり、やる気がおきなかったりするのは、心がSOSを出している証拠です。そんな時は、ストレッチなどで体をほぐしたり、すすんでリラックスしましょう。

★★困っている事がある時は、一人で悩まないで！！★★

ストレスの原因をできるだけ早いうちに解決させていく事が大切です。時には自分一人で解決できないこともあると思います。そのような時は一人で抱え込まずに、早めに信頼できる人(家族や学校の先生など大人)や相談窓口にご相談しましょう。



24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310(通話料無料)

友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい

あっち行け

どうでもいい

ありがとう

スキ

手伝うよ

キライ

バカ

大丈夫？

おめでとう



左の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友達のためにした行動に「ありがとう」と言われて嬉しかった事があるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が好きかな?」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。





今後は、インフルエンザB型の流行が心配されています!!

家庭内の感染予防4つのポイント



1、手洗い・消毒

家族に感染者がいる場合は石鹸で手洗いをしましょう。電気のスイッチやトイレの水洗レバーなど、よく触る所の消毒も大切です。

2、タオルを共有しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく効果的です。

3、食器はよく洗う

唾液がついた食器には細菌やウイルスがついています。洗剤でしっかり洗い流しましょう。



4、マスクをつける

不織布マスクは飛沫感染をある程度防げます。

ガンバレ!! 受験生・・・緊張を和らげて実力を出し切ろう!!



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮出来なかったことはありませんか。でも、ちょっとした工夫で緊張を和らげる事ができます。



・・・緊張を和らげるポイント!!・・・

体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

深呼吸をする

緊張した時、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

自分にポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。

花粉が
飛び始めています



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。毎年、症状が重く出て困ってしまう人は早め早めに専門医へ相談しましょう。



<お知らせとお願い>

■毎朝の健康観察や連絡、ご家庭での感染予防にご協力ありがとうございます。安心安全に学校生活を送れるよう、引き続きご協力お願いします。

■災害給付金の申請忘れはありませんか？

- ・受診した日から2年間請求を行わなかった場合、給付が受けられなくなります。
- ・3年生は卒業間近です。早めの提出をお願いします。4月以降、継続する場合は、進学先へ引き継ぎます。
- ・申請書の紛失、書類をもらってない、不足している場合は保健室までお知らせください。



