

# 保健だより

我孫子中学校

H25年2月1日

2月は別名「如月<sup>きさらぎ</sup>」といいます。その語源は繰り返す寒さに衣を更に重ねて着ることから（衣更着）、春の陽気が更に来る季節から（気更来）、春に向かって草木が生き返り、芽吹き始める月だから（生更木）など諸説あります。今年はとても寒く、1月には雪が積もる日もありましたね。まだまだ寒い日が続きますが、体調に気を付けて過ごしましょう。

インフルエンザが流行る時期でもあります。朝から体調が悪い場合は、必ず体温を測ってきてください。37.5℃以上の場合は、病院に行って、診療を受けて、結果を学校に知らせてください。

<p>体温が平熱よりも 1℃高いときは 休養をおすすめします。</p>  <p>はあ...</p>	<p>無理をして登校する場合は... 体育の見学届などの準備と いつでも早退できるように 連絡先の確認を忘れずに!!</p>  <p>わかった 家にいるから</p>	<p>欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。 症状をくわしく教えていただくと 助かります。</p>  <p>インフル の場合</p> <p>出席停止です</p> <p>××欠席扱いにはなりません××</p>
---	--	---

## 保健委員会から

今月の保健委員会では、換気点検と手洗い、うがいの呼びかけを重点的に  
やっていきたいと思います。毎日、風休みか、2時間目終了後の休み  
時間に換気点検をします。換気点検の時以外にも、換気を行って  
いきたいと思いますので、ご協力をお願いします。また、手洗い、うがいを  
しっかりと、インフルエンザや風邪を予防しましょう。保健委員  
会でも、呼びかけを徹底していきたいと思います。





私達は、体の疲れは感じる事が出来ますが、心の疲れはなかなか感じ取れないものです。無理をして何かを頑張り続けたときや、忙しすぎてホッと出来る時間がないとき、友達と喧嘩をしたとき、うまく気持ちを伝えられないとき、寂しいときなどに、心もかぜをひいてしまいます。

皆さんは、かぜをひいた時どうしていますか？まずは温かくして、ゆっくり休んで、栄養のあるものを食べて…ですよね。心のかぜも同じです！

### あたためる

- ・誰かに気持ちを話す
- ・お風呂にゆっくり入って、体ごと温まる
- ・自分が大好きなことをする

### ゆっくり休む

- ・ぐっすり眠る
- ・悩んでいることについて考えるのを1日やめてみる
- ・何も考えない

### 栄養をとる

- ・本を読む
- ・音楽を聴く
- ・何かの世話をする (動物・植物など)

## プラスの言葉を使おう

私たちが使う「言葉」には、相手の心に影響を与える大きな力があります。人を幸せにしたり、楽しい気持ちにしたり、逆に怒らせたり、悲しい気持ちにさせたりもします。

相手のことを認めたり、思いやったりする「プラスの言葉」(素敵だね、頑張ってるね、など)を、普段から成るべくたくさん使うようにしてみましょ。そうすると、相手だけではなく、言った貴方自身も温かくて幸せな気持ちになれると思います。



ストレスを発散することも大切です。ストレス解消法には様々なものがあります。最初は色々と試してみて、自分に合ったものを見つけておくといいですね。



スギ花粉が飛ぶ時期です。

こまめにうがい・手洗い・洗顔・洗眼をして、外出時にはマスクを着用するなど対策を考えておきましょう。

毎年、症状が重く出て困ってしまう人は早めに専門医に相談することもいいですね。