

2月 保健だより

R3.2.1
市貝中学校
保健室



明日2月2日は節分です。節分とは、病や災害などを鬼に見立て、豆をまいて払って無病息災を願うという行事で、立春の前日に行います。また恵方巻きといって、巻き寿司を節分の夜に恵方（2021年は南南東）を向いて無言で食べると福を呼び込むそうです。みなさんも、健康で無事に1年を過ごせるように、おうちの人とやってみてはいかがでしょうか。

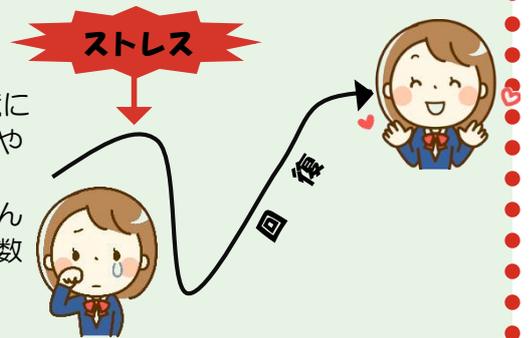


2月保健目標 心と体の健康に努めよう レジリエンスを高めよう！

レジリエンスってなに？

「レジリエンス」とは、心の回復力のことです。大きな困難や逆境に立たされ、心の健康が下がっても、そこから立ち直っていけるしなやかな強さを言います。

レジリエンスには個人差があり、同じような状況に置かれていったんは落ち込んで、その後、5分で回復する人もいれば、次の日から数日まで引きずってしまう人もいます。



レジリエンスを高めるためには・・・

① まわりのひととの絆を強める

身近な人間関係がしっかりしていると、人は強くなれます。1人では立ち上がれないことでも、周りの温かな支えがあれば復活しやすくなるのです。友だちといろいろな話をしたり、家族と一緒に過ごせる時間を大切にしましょう。



② 小さな目標を立てる

小さな目標を立てて達成することで、自分に自信がつきます。困難な状況に置かれても、「自分ならなんとかできる」という自信があると、より早く回復することができます。どんな小さな目標でもいいのです。『毎日元気に学校に行く』『自主学习△ページやる』『大きな声であいさつをする』など、自分に合った目標を立ててください。



③ 人助けをする

だれかを助けたり、他の人の役に立ったりしたという経験はありますか。人を助けた・役に立ったという経験は、「どうせダメだ」「わたしにはできっこない」というネガティブ思考から脱するために重要です。人に優しくすると自分にも返ってきます。人助けは相手のためだけでなく、『わたしも人の役に立てた』『人から感謝された』という経験にもつながり、自分のためにもなるのです。

まずはおうちの人のお手伝いや困っているお友だちのお手伝いなど、身近な人助けから始めてみてはいかがでしょうか。



今、世界全体が大きな困難に立ち向かって頑張っているところです。
このような時だからこそ、自分のレジリエンスを高めて心も体も健康に過ごしましょう！



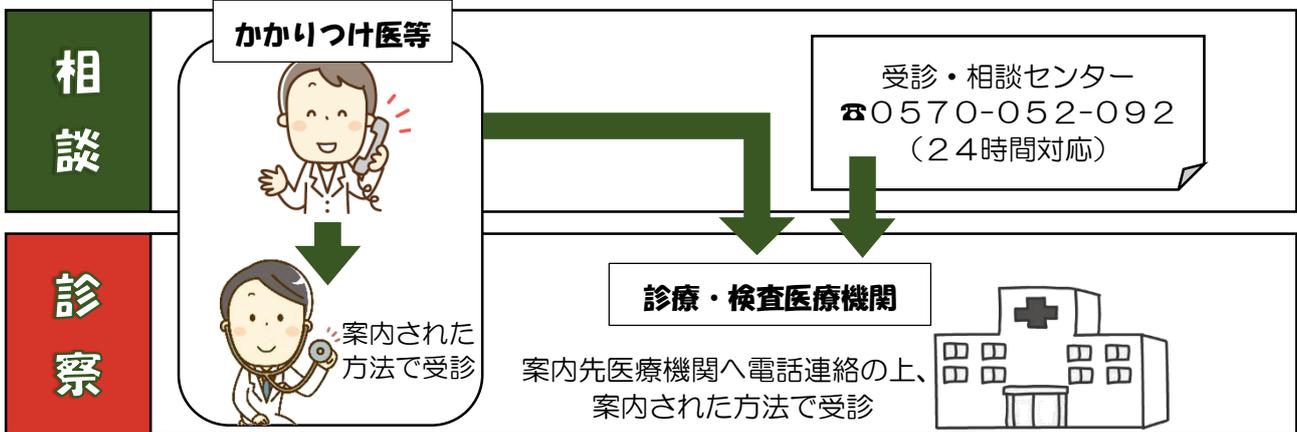
新型コロナウイルス感染症の対応について

○もしもの時に備えてもう一度確認しておきましょう。



まずは、「かかりつけ医」にお電話を！

かかりつけ医等に連絡できない場合



《新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの違い》

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
症状	発熱やかぜ様症状に加えて、味覚障害 嗅覚障害を伴うこともある。	ワクチン接種の有無などにより程度の 差はあるものの、高熱を出す
潜伏期間	1～14日（平均5.6日）	1～2日
無症状感染	数%～60% 無症状患者でもウイルス量は多く 感染力が強い	10% 無症状患者ではウイルス量は少ない
ウイルス排出期間	感染力のあるウイルス排出期間は 10日以内	5～10日 (多くは5～6日)
ウイルス排出ピーク	発症日	発症後2～3日後
重症度	重症になり得る	多くは軽症～中等症
致死率	3～4%	0.1%以下

緊急事態宣言が発令されて2週間が経ちました。ここ数日は感染者数も減少してきていますが、今後どうなっていくのかはまだわかりません。気をゆるめず、感染対策を徹底していきましょう。自粛ばかりで楽しいお出かけができない日々が続いていますが、こういった機会だからこそ、家族と過ごせる時間を大切にできたらいいですね。

