



# ほけんだより 1月号

令和5年1月10日

益子中学校 保健室

新しい一年が始まりましたね。今年の干支はうさぎ。うさぎのぴよぴよと飛び跳ねる姿から、「飛躍」の意味が込められていることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。みなさんにとって「飛躍」の一年になるよう、保健室からも応援しています。



## 毎朝の健康観察で体調チェック！

### ①検温

平熱より1℃以上高いときは、登校や外出せず、自宅で様子を見よう。



### ②症状の有無

せき・鼻水・のどの痛み・頭痛など、普段と違う症状はないかな？



### ③食欲の様子

朝食がいつものように食べられない、食欲がないときは体調不良の前触れかも…



### ★保護者の皆さまへ ~ご協力をお願い~

日頃よりお子様の体調確認のご協力、ありがとうございます。

県内でも新型コロナウイルスを含め、感染性胃腸炎の集団感染やインフルエンザ等の様々な感染症が報告されています。気温が低く乾燥するこの季節は、感染症がまん延しやすくなります。ぜひ、登校前の健康観察をご家庭でも継続いただき、何か**普段と違うと感じることがありましたら、無理をせずご自宅で療養**してください。

発熱がなくても、のどの違和感から感染が判明したケースもありますので、お子様が気になる症状を訴えましたら、登校を控え、薬局等で抗原定性検査キットの購入をご検討ください。

なお、**同居家族の発熱の場合は登校をお控えください。**

これまでインフルエンザに罹患した場合、医療機関から発行される「**受診証明書**」の提出が必要でしたが、提出不要となりましたのでお知らせします。

何かご不明な点がありましたら学校へご連絡いただきますよう、お願いいたします。



## 感染対策

続けよう

### 手洗い



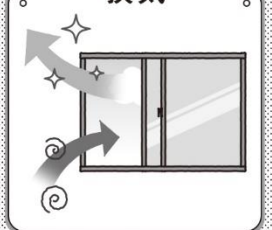
清潔なハンカチも忘れずに

### マスク



表面をさわりすぎないように

### 換気



2カ所をあけて空気の通り道を作ろう

# 受験生のみなさん もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに  
負けないで!!!

**睡眠時間は  
しっかりと確保して!**

睡眠不足は  
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか  
眠れませんが、部屋を暗くして横  
になる時間を確保しましょう。

**夜型から→朝型へ**

遅くとも本番2週間前には、当  
日のスケジュールに合わせた生  
活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは  
起床後3時間くらい…  
試験が9時からだと  
すると…?

☆ ゴジゴジー!

**不調のときは  
あせらず休養を**

体調の悪い時は無理をしても  
悪化するだけだし、  
集中できない時は  
ホッとひと息も  
大切です…。

1月5日(木)から私立入試が始まりました。緊張や不安があった人も多かったのではないのでしょうか?3月には  
県立入試も控え、ますます入試ムードが強まりますね。3年生はもちろん、1・2年生も必ずやってくる入試シーズン。  
自分たちの生活を見直し、感染症や体調不良にならない体づくりで先輩方を応援しませんか?

## 「言い換え」で前向きに!!

「あなたは自分が好きですか?」そう聞かれて「はい!!」と答えられますか?

日本人は他国の人に比べて、自分を褒めたり、好きだと自信をもって答えられないそうです。なぜなら、日本には昔から  
「謙遜する」という文化があり、それが根付いているから。でも、謙遜も度が過ぎると、自分を正しく評価できなくなり、マイ  
ナスに物事を考えてしまうようになります。

とくに、周囲の目や評価が気になる思春期は「自分はダメだ」と感じやすく、自分の事が嫌いになってしまう傾向が強い  
のです。でも、本当にダメな部分ばかりなのではないでしょうか?自分で困っている部分を違う言葉に言い換えると、新しいイメージ  
が湧くかもしれません。

【例】

自分の困った部分	長所への言い換え
気が短い・怒りっぽい	決断が早い 切り替えが早い 正直だ 素直だ
根気がない	気分転換がうまい ムキにならない
グズグズしてしまう	ゆったりしている 慎重だ 失敗が少ない
落ち着きがない	元気がある 好奇心が強い 決断が早い
消極的だ	奥ゆかしい ひかえめだ 周囲に気を配れる
暗い	よく考えて行動できる 落ち着きがある

自分で言い換えてみよう

自分の困った性格

長所への言い換え



あなたを認めてくれる人は必ずいます。  
「自分なんか…」と思わず、前向きに考えられるといいで  
すね。  
ただ、あなたの行動を指摘してくれる人がいたら、素直に  
受け入れることも大切ですよ。

