

# 2月のほけんだより

令和6年2月13日  
系満市立西崎中学校  
保健室

今月の保健目標は、「風邪を予防しよう、心の健康を考えよう」です。まだまだ寒い日は続きます。気温の変化に対応できるように上着をはおったり、寒い日は下から着込むなどで寒暖差に対応しましょう。今月号は、感染症の予防方法（表面）と心の健康について（裏面）です。

## ～感染症を予防するためにできること～

インフルエンザ警報が発令されています。うつらないために、学校や家庭でも、手洗い、マスク着用（予防したいときや体調不良時に推奨）、適度な運動・食事・休養・睡眠で体の調子を整えて抵抗力をあげる、換気、混雑し感染リスクが高い場所への外出を控える等を意識しましょう。



こまめに手洗い



予防したいときや  
体調不良時はマスク



適度な運動



栄養バランスの  
とれた食事



8～10時間の睡眠



換気



感染リスクが高い場所は控える



予防接種

心の健康のためにおすすめのストレス解消法を紹介します。

# モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの  
ストレス解消法は?

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くとうまくいかないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



## 頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



## 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

## 「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



## 集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



## 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



## ～お家の方へ～

- 災害共済給付金申請書類の提出はお早めをお願いします。
- 約3週間後は高校入試です。周囲へうつさないように体調が悪いときは休ませましょう。欠席連絡はマチコミが電話連絡をお願いします。
- 感染症の治癒証明書や学校に出す書類はありません。電話かマチコミで病院から聞いた出席停止期間の連絡をお願いします。
- むし歯の治療がまだの場合は早めに治療しておきましょう。
- 女の子がいるご家庭にお願いします。生理痛が辛そうな場合は、痛み止めの検討や婦人科受診の検討をお願いします。毎月の痛みで生活に影響がでている場合は医療機関のサポートが必要です。