

# 健やか



令和6年2月5日  
笠間市立笠間中学校  
保健室

暦は「立春」を過ぎ、春のはじまりです。防寒対策と体調管理は引き続き気を付けて、元気に過ごしてほしいと思います。今シーズンは、花粉が多く飛散すると予想されていますので、準備が必要な人は早めの対策をしていきましょう。

## 2月の保健行事



項目	日時	対象	備考
健康タイム	15日(木)	全学年	心の健康について
学校保健安全委員会	20日(火)	PTA実行委員、 教員、学校医	学校安全について

## 感染症情報

### ★インフルエンザ

#### 【インフルエンザの出席停止期間】

(発症日を0日として)発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

今シーズン(2023-2024)は流行が早く、9月から「インフルエンザA型」の流行がありました。特徴的だったのは、同じシーズンに、2回「インフルエンザA型」の診断を受ける人が複数みられたことです。同じA型でも、種類が違えば感染・発症することがあるようです。現在は、「B型」の報告が出始めており、注意が必要です。

### ★新型コロナウイルス感染症

#### 【新型コロナウイルス感染症の出席停止期間】

(発症日を0日として)発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

なお、発症から10日を経過するまでは、当該児童生徒に対してマスクの着用を推奨する

「第10波の流行に入った」との報道がありました。県内・市内においても患者数が増加しています。本校でも増加傾向で、換気や手洗いを呼び掛けているところで

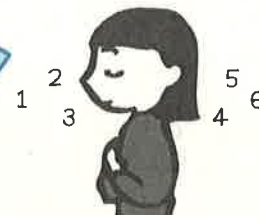
す。  
今季は花粉の飛散も早くなりそうで、花粉症と感染症の初期症状との判断がつきにくいですね。「なぜかな?花粉症かな?」と思われる症状(鼻水・のどの違和感等)がみられる場合には、マスクの着用をお願いします。



## 「怒り」をしずめたいときは

イライラした時に、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。「怒り」も大切な気持ちですから、がまんのし過ぎはよくありませんが、自分をコントロールできずにトラブルが起きてしまうと問題です。怒りの感情を落ち着かせたい時には、次のような方法があります。

6秒間、数を数える  
(突発的な怒りは、6秒過ぎるとおさまるから)



その場から、離れる  
(心を落ち着けやすくなる)



深呼吸をする  
(心身をリラックス)



誰かに話すこと、相談することで、心が軽くなるかもしれません。友だちや信頼できる大人に、話してみませんか。

## 心の安定には、睡眠と朝食も大切

睡眠(メラトニン分泌)と覚醒(セロトニン分泌)...生活リズムのバランスが悪くなると、体内時計が不安定になり、ホルモンバランスの影響で、心の安定度も低下してくることがわかっています。しっかり寝て、すっきり目覚めましょう。覚醒のためには、朝食がスイッチとなります。

## 気になる?ならない? 既読と未読

多くの方にはおなじみだと思いますが、SNSの中には、自分が送ったメッセージを、相手が開いて見たかどうか分かる機能があります(既読・未読)。便利ですが、『既読無視』という言葉があるように、悩みにつながることもあります。

- ・「送ったのに、メッセージを開いてくれない」
- ・「読んでいるはずなのに、全然返信が来ない」
- ・「開封・返信がおそい」



あなたは、どのくらい相手を待てますか?見えない相手の都合やタイミングを、気遣うことができますか?知らず知らずのうちに、自分のペースや都合を押し付けていないでしょうか。不安になってしまう時は、ちょっと立ち止まって考えてみましょう。相手の目や表情、会話で感じられるつながりも、大切にしてほしいと思います。

★1月の健康タイム(教室環境をととのえよう)アンケートより

Q 教室の換気の状態はよいですか?

→「しっかり換気されている」41.5%、「まあまあ換気されている」52.7%

Q あなたは、学校で手洗いをしますか?

→「泡石けんを使い、手洗いをしている」87.5%、「水洗いでしている」11.0%

引き続き  
換気・手洗い  
がんばろう!