

健やか



令和7年2月3日

笠間市立笠間中学校

保健室

暦は「立春」、春のはじまりです。まだまだ寒さが続きますので、防寒対策や体調管理に引き続き気を付けていきましょう。朝食を食べて体温をあげること、体を動かすことがおすすめです。

2月の保健行事



項目	日時	対象	備考
性教育講演会	5日(水)	2年生	講師：青少年教育研究会
健康タイム	12日(水)	全学年	心の健康について
学校保健安全委員会	26日(水)	P T A実行委員、 教員、学校医	学校安全について

感染症情報

本校では冬休み明けにインフルエンザ A 型の生徒がみられていましたが、減少して無事にスキー宿泊学習(1年生)を終えることができました。感染予防へのご協力、ありがとうございました。

県内・市内においても、全体的に患者数が減少していますが、インフルエンザ流行警報は現在も発令中です(1月30日現在)。また、新型コロナウイルスが増加しています。引き続き感染予防への注意が必要です。

今季も花粉の飛散が早くなりそうで、花粉症と感染症の初期症状との判断がつきにくいと考えられます。「かぜかな?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。

○せき・くしゃみをするときはハンカチやティッシュで口と鼻をおおい、他の人から顔をそむけましょう

○鼻水・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱へ捨てましょう

○ツバや鼻水が手についたら手を洗いましょう

風邪・インフルエンザなどの流行を防ぐために…
咳エチケットしていますか?

○せき・くしゃみなどがでたら他の人にうつさないためマスクをしましょう

○十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高めましょう

○人混みへの外出を控えましょう

インフルエンザ予防のためにできること

○外出後のうがいや手洗いを日常的に行いましょう。

○ワクチン接種を希望される方は、お近くの医療機関にご相談下さい。

茨城県 最新情報はホームページで
茨城県疾病対策課 検査 厚生労働省 検査

★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」31%、「まあまあ換気されている」53.5%

Q 感染症を予防する生活習慣について、あなたが現在できていることは?

→「朝ごはんを食べている」92.3%、「適度に運動をしている」72.3%、「よく笑う」71.3%、「睡眠はだいたい7時間以上とっている」64.3%、「ストレスを適度に発散させている」55.3%、「好き嫌いなく食事をする」54.9%

心を整える

イライラや不安を感じたら、まずはお腹のあたりを意識して、ゆっくり深呼吸をしてみましょう。自律神経が整って、ずっと気分が落ち着きますよ。

心の安定には、睡眠が大切

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。

こんな ストレス解消法も あります

笑う



笑うと幸せホルモンが分泌されてポジティブな気持ちになれます。笑う表情にするだけでも効果があるそうです。

泣く

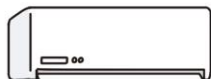


泣くと副交感神経が優位になって気持ちが落ち着きます。また、抑えていた感情を解放できてスッキリします。

よく眠るために



寝る部屋は暗くする



部屋の温度を調節する

着心地がよい
パジャマを着る



自分に合った
寝具を使う



寝る直前に画面
を見ない



寝る前は、その日の
いいことを思い出す



「気になる私」見方を変える ~リフレーミング~

短所は、見方を変えれば長所かもしれません。また、短所もふくめてあなたは素敵と言いたい！
リフレーミングでプラスのメッセージを贈ります。



甘えん坊 ⇒ かわいがられる

うるさい ⇒ 明るい・活発・元気

気が弱い ⇒ 周りを優先できる

あきっぽい ⇒ 好奇心旺盛

おとなしい ⇒ おだやか・聞き上手

こだわる ⇒ 向上心がある

あきらめが悪い ⇒ 粘り強い・一途

がんこ ⇒ 意志が強い

自慢する ⇒ 自己主張できる

いいかげん ⇒ おおらか

厳しい ⇒ 妥協しない

自分がない ⇒ 協調性がある