



ニコニコエブリデイ

日間賀中学校
保健だより
H30.2.1

南知多町内では、インフルエンザによる学級閉鎖をした学校やインフルエンザでお休みをしている生徒がいます。日間賀中学校では、インフルエンザの流行はありませんが、油断はできません。体調が悪いときには、無理をせず休養したり、手洗いうがい等の予防をしたりと、1人1人が体調管理をしていきましょう。



インフルエンザを予防するために

【インフルエンザの症状】

感染から発症まで2～3日と短期間です。

悪寒、頭痛、発熱などで発症します。

全身症状として、筋肉痛や関節痛、呼吸器症状として咳、のどの痛みがあります。

※腹痛や嘔吐、下痢などの症状が出る場合があります。

予防①：手洗い、うがいをする。

手洗いは石けんを使って、時間をかけて行います。

予防②：マスクを着用する。

人混みに出かけるときは、マスクを着用します。また、咳が出るときは、周りの人にうつさないためにマスクを着用します。

予防③：部屋の換気をする。

部屋を閉め切りにしていると、室内にインフルエンザウイルス等が長い時間とどまることとなります。1時間ごとに5分間の換気を行い、室内に新鮮な空気を取り入れるようにしてください。

【朝の健康観察が大事】

学校での流行拡大を予防するには、インフルエンザ症状をもつ人の早期発見が必要になります。登校前に健康観察をしてください。

☆健康観察項目☆

体温が37℃以上ある

咳が出る、くしゃみがでる

鼻水がでる

頭が痛い

身体がだるいと感じる

筋肉痛、関節痛がある

※体温が高い場合には、様子を見て、受診と家で静かに休養してください。また、熱が無くても、頭痛、咳、鼻水などの症状がある場合には、早めの休養をおすすめします。



防寒ポイントは「3つの首」

防寒対策として、「3つの首を温めるとよい」という言葉を聞いたことはありませんか？この3つの首は「首」、「手首」、「足首」のことを言います。これらは動脈が皮膚のすぐ下を通っていて、外気温の影響を受けやすい箇所です。そのため、外気温が低いと全身に冷えた血液がまわって、体温を下げてしまいます。これらの部分を温めれば、温かい血液が全身をまわって、冷たさが改善されます。マフラー、手袋、厚手の靴下などを上手に活用して、3つの首を冷やさないようにしましょう。



怒りを上手にコントロールしよう！

怒りの感情は誰でももつものですが、それによって相手や自分を傷つけたり、物にあたったりしないことが大切です。そこで怒りを上手にコントロールするために、下に書いてあることを試してみてください。人によってコントロール方法は異なりますが、多くの種類を試してみて、自分に合うものを見つけましょう。

深呼吸を繰り返す



●鼻から吸って口から息を吐くようにする

数をかぞえる



●100から3ずつ引いた数を数えていく等

呪文をとねえる



●「大丈夫、大丈夫…」や「気にしない、気にしない…」等

その場から離れる



●離れた場所で、深呼吸などをするのもよい



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

☆ 2月の来校日 1日（木）、8日（木）、22日（木）

腹が立つこと、心が疲れること、上手にいかないことは、誰にでもあることです。そんなときは、自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休みする、友だちと遊ぶ、おしゃべりをするなど、気分転換をしましょう。誰に話せばいいか困ってしまうときには、気軽に相談室へ行ってみましょう。大八木先生と話しをすると少しスッキリするかもしれません。

保護者の方の面談も行っていますので、担任の先生を通じて予約をしてください。

