

ほけんだより～冬休み号～

社中学校 保健室 令和3年12月23日発行



新年も健康に過ごせますように！！

今年はどうな1年でしたか？昨年に引き続き、今年も新型コロナウイルス感染症の影響で、楽しみにしていた行事の中止や制限があり、我慢をすることが多かったと思います。しかし、マスクの着用や手洗いをはじめとする感染症対策を、みんなが協力し合って本当に頑張ってくれました。まだまだ油断はできませんが、1年のがんばりをお互いに労い、3学期も元気にスタートできるようにしましょう！

ウイルスに負けない対策を！

冬は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなどのウイルスによる感染症に罹りやすくなります。感染症は似たような症状が多く、自分では判断しにくいので、体調が悪いと思ったら無理をせずに休み、病院受診をしましょう。

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60%で感染力が弱まります



マスク



しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？

症状はどう違う？

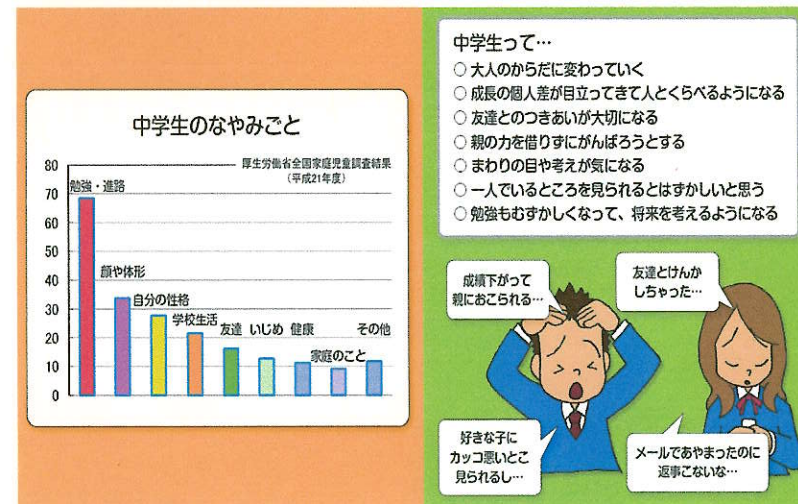
病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	×	平熱～高熱	×	×	×	×
インフルエンザ	×	高熱	×	×	×	×
カゼ	×	平熱～微熱	×	×	○	×

○ … 高頻度 × … よくある △ … ときどき ○ … まれに ☆ … 無症状の場合を除く

中学生ってけっこう大変！ SOSを出していいんだよ

冬になって、日が短く暗い時間が長くなると、ついつい思い悩む時間が増えると言われています。

全国調査では、悩みがあると答えた中学生は81%でした。みんなは、どんなことに悩んでいるのだろうか？



悩んだり、心がつぶれてしまいそうな時、どうしたらいいのかな？

まずは、自分でやれることをやってみよう

まずは気分をリフレッシュ

メニュー1 <すきなことに打ち込もう！>

- 本やマンガ
- 工作や手芸、お菓子作り
- 映画や音楽
- 走る
- スポーツ

スっきり効果

こんなやり方もあるよ

メニュー2 <気持ちを書いてみよう>

どうしたらいいかに気づけることがある

おちつき効果

メニュー3 <深呼吸しよう>

メニュー4 <体の力をめこう>

リラックス効果

☆こんな症状があれば、SOSを信頼できる誰かに出そう

とてもつらいことがあったり、一人でなやみをかかえてしまうと…

心の病気になることもある

～たとえば こんな症状～

イライラがずっと消えない

おなかがいたい

ねむれない

どきどきする

やる気がずっと出ない

食欲が出ない

そんなときは、

あなたの心がSOSを出しているんだよ

一人でがんばらないでだれかに話してみよう

自分でできる方法をいくつか知ってることは大事でもやっぱり、一番効果があるのは…

信頼できるだれかに話すこと（相談）

相談することは、弱いことでもはずかしいことでもないんだ

こんなこと話していいかな、とためらわないで

「信頼できるだれか」ってだれ？

♡ あなたの話を最後まで聞いてくれる人 ♡

♡ いっしょに考えてくれる人 ♡

たとえば学校の中なら…

スクールカウンセラー、保健の先生、担任の先生がいるよ