

# ほけんだより 2月

南河内中学校

保健室

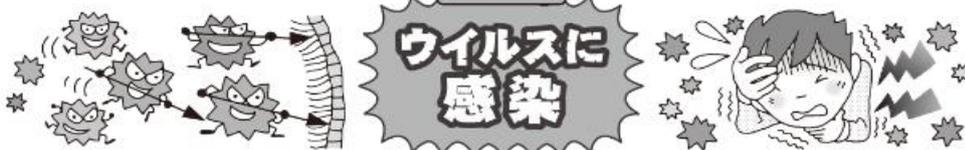
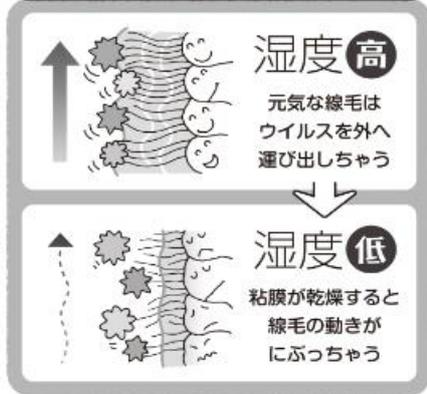
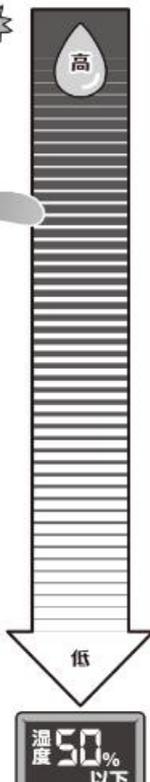
R2.2

1月以降、新型コロナウイルスが発生、瞬く間に世界各地に広まっており、日本での発症者も出ています。また、今年はインフルエンザになる人が少ないですが、まだ油断はできません。基本的な対策はどの感染症も同じ。手洗いうがい、マスクの着用で、ウイルスを体に入れないようにするとともに、発症しないよう、十分な睡眠と休養で抵抗力を高めていきましょう！

## インフルエンザ情報

南河内中では、1月中は合計4人（昨年は18人）がインフルエンザ A 型に感染しましたが、今は0人と流行が落ち着いています。市内・市外では流行は続いています。3年生は受験、2年生はスキー学習が控えていますね！B型もこれから出てきますので、予防に努めましょう。

### まだまだ注意！冬の感染症

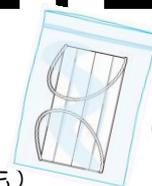


乾燥を防ぐには

- 1 加湿器で湿度を50~60%にキープ
- 2 暖房で乾燥した空気を入れ替える
- 3 からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
- 4 マスクで鼻やのどの湿度をキープ

### 【自分の身は自分で守る！インフルエンザ対策】

- ★マスクをカバンの中に入れておこう
- ★手洗いうがい、咳エチケットをしよう（もちろん、外出先でも）
- ★休み時間には窓とドアを開けて、換気をしよう



体の健康も大切ですが、

## みなさんの心は健康ですか…？

心は目に見えません。疲れてくると、心や体にさまざまなサインが現れてきます。



こんな体や心の  
症状に注意!!!

- 腹痛
- 頭痛
- 食欲がない
- だるい
- 眠れない
- イライラする
- 落ち着かない
- 集中できない
- やる気がでない
- 人と会うのが面倒
- 何をしても楽しくない

こんな症状が出ているときは、心が疲れているのかもしれません。  
セルフケアの方法を載せておきます。その日の気分や体調などで選んでやってみましょう。



怒りがわき上がるまでの時間は、**2～6秒**

→10秒くらいかけて深呼吸する。嫌な気持ちも吐き出すイメージで

今の気持ち  
を  
書き出す

誰かに話  
してみる

深呼吸を  
する

音楽を聞く



ゆっくり  
湯船につかり  
温まる

体を動かす



精神的疲労（心が疲れている）がたまっているときは、特に積極的に体を動かした方がいい、とされています。好きなスポーツでも、体育の授業でも、全力で体を動かそう。