

2月 保健だより

令和2年 2月 3日
古殿中学校長 相樂正弘
NO12文責 佐川光子



2月4日は「立春」です。暦の上ではこの日から春が始まります。季節は少しずつ春に向かっていますが、まだまだ寒さの厳しい日もあるので、体調管理はしっかり行ってください。インフルエンザは、県内も地区内も減少傾向にあります。まだ油断は禁物です。予防対策もしっかり行ってください。



2月の保健行事



月 日	行 事 名	対象学年	時間	場 所
2月20日(木)	学校保健委員会	学校保健委員	17:00~	会議室

2月の保健目標・・・心の健康に努めよう!!

こころの **疲れ** セルフケア

体を動かす

誰かに
話してみる

なんとなく具合が悪い、
でも薬を飲むほどでもない…
こころが疲れているのかも？
そんなときは、自分でできる
セルフケアがおすすめです。

音楽を聞く

今の気持ちを
書きだす

深呼吸
をする

その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。

現代はストレスの社会と言われ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。

特に思春期を迎えた皆さんは、体や心のこと、人間関係のことなど、様々な悩みを抱えているのではないのでしょうか？

その悩みや心配事が気になって仕方がない、辛いという人は、誰かに相談してみてください。誰かに話すことで気持ちの上で変えることができるかもしれません。不安な気持ちからちょっとでも気分が晴れれば前向きに問題に取り組むことができます。誰かに相談するということが、不安の悪循環を断ちきってくれることもあるといいます。

まだまだ注意！冬の感染症



咳エチケットで感染症予防



ここ最近、新型コロナウイルスが注目されていますが、厚生労働省によると、かぜやインフルエンザと同じように、手洗いやマスクの着用・咳エチケット等の通常の感染症対策を行うことが重要とのことです。

エチケット1：咳やくしゃみをするときは、ティッシュやハンカチなど口と鼻をおおう。

エチケット2：使用したティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる。

エチケット3：咳などの症状がある場合はマスクをする。

エチケット4：食事の前やトイレの後、外出後はもちろん、咳やくしゃみをした後もよく手を洗う。



だから手洗い!

手についたウイルスが体内に入ってしまうよう、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。