

ほけんだより 2月

平成28年2月19日 南丹市立美山中学校 保健室

まだまだ油断しないで！インフルエンザ

南丹地域で、現在注意報レベルとなり、患者数が増加しています。まだまだ油断をせず、予防に努めましょう。予防するには、自分の体調管理をすることが大切です。集団で生活をする学校では、自分さえよければよいのではなく、周囲のことも考えて感染の防止に取り組んでいきましょう。

●登校前に健康観察を！！

朝起きた段階でいつもと体調がよくない時には、登校前に体温を測ってみましょう。

咳が出る時はマスクをしましょう。

●朝の健康観察では、ありのままをくわしく申告しよう。

●学校で体調が悪くなった場合は、がまんせずに先生に言おう。

体温を測りに保健室にきてくださいね。

インフルエンザかも？と思ったら…

- ◆発熱、頭痛、強い寒気等の症状が現れたら**早めに病院へ行く**。
- ◆**マスク**をする。(咳やくしゃみで周りの人にうつさないように)
- ◆**水分補給**を充分にする。
- ◆**たっぷり睡眠・栄養**をとる。



インフルエンザは出席停止です。診断をされたら、学校まで連絡をお願いします。
出席停止の期間は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」

予防には、手洗い・うがい・換気！！

心の健康について学習しました。

毎年、スクールカウンセラーの渡辺先生と一緒にストレスの対処法についての学習をしています。どの学年も自分を見つめ直したり、リラックスできたよい時間となりました。



1年生「元気リストをつくろう」

自分を元気にしてくれるもの(こと)について考え、元気リストに記入していきます。色を塗ったり、絵を描いたりもして、思い思いの元気リストを完成させました。

- 感想**
- ・自分を元気にしてくれるものは人それぞれなんだと思った。
 - ・自分の心が落ち着く方法をもっともっと見つけていけるようにしたい。

2年生「コラージュをつくってみよう」

アートセラピーの一つである「コラージュ」をしました。雑誌やパンフレット等から気に入った写真や絵を探し、自由に切り貼りをしていきます。始めはなかなか進まないようでしたが、次第に夢中になり、あっという間に時間が経ってしまいました。

- 感想**
- ・とても楽しくて気持ちが楽になった気がした。
 - ・自分の好きなもの、気になるものを探したりするのが楽しかった。また自分でもしてみたい。



3年生「ストレスを減らそう」

「人から言われてほっとする言葉」をみんなで考えたり、リラクゼーション法について教えてもらいました。

- 感想**
- ・リラクゼーション法は知っているようで、知らないものがある気がした。自分にあつた方法もあると思う。今日したものの中だと呼吸法が手軽で良いなあと思った。
 - ・人から言われてほっとする言葉は言った本人も幸せにしてくれるような言葉だと思いました。自分に言い聞かせることもありだと思ふし、相手にもたくさん言ってあげたいです。

