



保健だより

1月号

令和6年1月30日(火) No.9
明和県央高等学校 保健室



【一年の計は元旦にあり】

あけましておめでとうございます！

皆さんは今年1年をどんな年にしたいですか？私は、新しいことでいっぱいの年にしたいと思っていますが、皆さんはもう目標を決めましたか？新しい年を迎えたことをきっかけに、自分の1年を前向きに想像して、素敵な年の始まりにしましょう！

今回の保健だよりは、毎日を少し明るい気持ちで過ごせるような内容にしました。冬休み期間から学校生活へ気持ちを切り替えていく際に、ぜひ参考にしてみてください！また、群馬県内、学校内ともに、感染症が非常に流行しています。2枚目にも目を通して、感染対策の強化をお願いします！

この時期、よく耳にする「一年の計は元旦にあり」という言葉は、何事もまず初めに計画を立てることが大事という意味です。

新年、気持ちを新たに、おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立て、着実に進んでいきたいですね。

そして、3年生のみなさんは今まさに自分の将来への重要な一歩を決めるとき。「もっと努力しておけば…」という後悔のないように、心身のコンディションを整え、存分に力を発揮してほしいと思います。



自分を好きになるために！

自分のことが好きですか？いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつぎあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

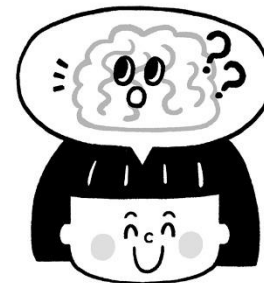
そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない（自分は自分！世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とれあえずぐっすり寝よう）。

脳をだましてスイッチ ON！

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして（錯覚させて）、やる気のスイッチをONにしましょう！自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大切です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫！」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす（体をゆする、踊る）。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス（深呼吸）をする。

要チェック! 

インフルエンザの「注意報」「警報」

群馬県では、インフルエンザの**警報**が**発令中**です!

引き続き、こまめな手洗いなどを行いましょう。また、咳やくしゃみが出るときは、周りに感染を広げないようにマスクを着用するなどの咳エチケットをお願いします。

さらに、**咽頭結膜炎**（プール熱）も流行しています。この感染症は、咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、ウイルスに汚染された手で、目や口、鼻を触ったりすることにより感染します。石鹸と流水を使った手洗いをし、タオルなどは共有しないようにしましょう。

	かぜ 	インフルエンザ 
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



全部覚えて、全部実行!!

冬の感染症予防クイズ

- 1 手を洗うときは（ ）を使って隅々まで。特に指と指の間、指と爪の間、（ ）などは忘れがちなので気を付けましょう。
- 2 （ ）の予防と感染拡大防止には（ ）も有効。鼻と口はもちろん、（ ）までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。



- 3 （ ）も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。（ ）の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。
- 4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の（ ）がカギ。その維持につながる良い（ ）を3学期中も乱さないように頑張りましょう。

- 5 インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの学校感染症と診断された場合、（ ）となります。（ ）の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご 抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク 学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ 集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

答え: 1 石けん、手首 2 かぜ・インフルエンザ、マスク、あご 3 換気、風 4 抵抗力、生活リズム 5 出席停止、医師