

# 2月のほけんだよ!

築館中  
平成26年  
2月10日



**インフルエンザの  
流行が心配!**



**心も体も  
元気に過ごそう**

《ご家庭にお願い》 登校前の健康観察をお願いします。

「**平熱を超える体温**」があり「**頭が痛い**」「**せきや鼻水**」等の症状があるときは、ご家庭で静養させてください。がんばって登校する場合がありますが、**感染性の疾病の場合**は、**流行が拡大する原因**になります。特に**3年生は大事な時期**です。くれぐれも無理させないでください。

○急激な発熱、咳、咽頭痛、関節痛等の症状がみられた時は早期に医療機関を受診しましょう。

○咳やくしゃみ等が出る場合は、感染が広がらないようにマスクをする等の「咳エチケット」を徹底してください。各自、必ずマスクを持参させてください。

★インフルエンザの出席停止期間は

「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。お医者さんの指示に従ってください。

★欠席連絡は

「どんな症状か(熱・咳・鼻水・腹痛・頭痛 等)」

「病院では何と言われたか(インフルエンザA?B?)」等お知らせください。

★「出席停止の報告書」はお子さんが登校後にお渡ししますので、保護者の方が記入され、学校に提出されるようお願いいたします。

また、胃腸炎症状の生徒も見られます。早めに病院で診てもらうようお願いいたします。

《2月3日に開かれた「学校保健委員会」の中で話題になったことをお知らせします。》

○「中学生までの医療費が無料」になり、むし歯等の治療者が増えるのではないかと期待したが、治療勧告した生徒123人中、受診したのは63人で51%だった。本人や保護者の方への働きかけを今後も続けていく。

○携帯やスマホ、パソコン等でのゲームやネットの使用 방법에問題がある生徒が見られる。学校では全校生徒対象のN T Tの方からの講話や学年P T A時に保護者への話等で注意を呼び掛けているが、家庭でも使用のルールを子どもに話してほしい。



## 思春期まただ中の中学生は 「悩みもいっぱい！ ストレスもいっぱい！」

「病は気から」「気の持ちようで良くもなるし悪くもなる」等と言われるように、心の状態は体や人生にも影響します。「人生は楽しく過ごしたい」とみんなが願うことですが、まわりからのいろいろな影響で思うようにならないときもあるかもしれません。適度なストレスは人を成長させる働きがありますが、抱え込みすぎると心身に悪影響を及ぼすことになります。裏面の「ストレスの解消法」を参考に見てみてください。

### ストレスの解消法

#### 楽しむ、感動する

少し時間をとって、楽しい事に集中する=のめり込むことがポイント。

・映画・音楽・テレビ(お笑い番組)・アニメ・漫画・ゲーム・自然の風景・小説

#### 会話、相談する

友人や身内に相談相手になれる方がいれば、話すことでスッキリします。話す内容は、グチでも他愛の無い話でも何でもよいです。自分が思ったことを次々に口にしてみましょう。

#### 運動

体を動かすのも有効なストレス解消法。自分の趣味の中で得意なスポーツがあれば、それを行うのもよいですが、「簡単に」というのであれば一人で気軽に出来る方法として、散歩やジョギング、ストレッチ等があげられるでしょう。外の景色を見ながら汗をかけばスッキリと爽快な気分になります。室内で運動できるものとして、ストレッチを始め、腕立て伏せ、腹筋、ダンベルやバランスボールなど。運動は健康的なストレス解消法なのでお勧めです。

#### おいしいものを食べる、飲む

好きなもの・おいしいものを食べれば、食欲を満ちし、幸福感が得られます。

飲み物として、リラックス効果が得られるようなタイプがストレス解消に役立つでしょう。例えば、紅茶、ハーブティー、ミルクティー、ホットミルク等がお勧めです。

#### 寝る

色々とストレス発散して、体や脳に疲労感を感じれば自然と眠くなってきます。そうなったら早々に寝てしまいましょう。ぐっすり眠れば、脳やからだの疲れがとれ、イラつきや思い悩んでいる状態が緩和され、明日への活力となります。寝ることは、体にとって一番のストレス解消法といえるかもしれません。

注意点として食べた直後に眠るのは、体の疲れが残りやすいのでなるべく控えましょう。脳が眠りについていても、食べ物を消化吸収するために胃腸が働き続け、そのせいで朝起きたときに体に疲労が残る場合があります。食事は寝る 3~4 時間前までには済ませておきましょう。

