

# ほけんだより2月

平成31年2月  
愛宕台中学校  
保健室

## 猛威を振るうインフルエンザ

栃木県内ではインフルエンザの感染が急激に広がっていて、インフルエンザA型の流行が続いています。B型はまだほとんど流行していません。市内でも、学級閉鎖・学年閉鎖の情報が入っています。

引き続き、手洗いの励行マスクの着用など予防対策をしっかりと行いましょう。また、一人一人が予防対策を心がけることはもちろんですが、感染を広げないためにも、インフルエンザ様症状がある場合は、無理をして登校しないようお願いいたします。



※インフルエンザや感染性胃腸炎などの学校感染症にかかった場合、医師の登校許可が出るまで出席停止になります。診断があった場合は、学校に連絡をお願いします。

※医師より登校許可が出ましたら、「登校届」を保護者の方が記入し、登校の際に提出してください。登校届はホームページからもダウンロードが出来ます。

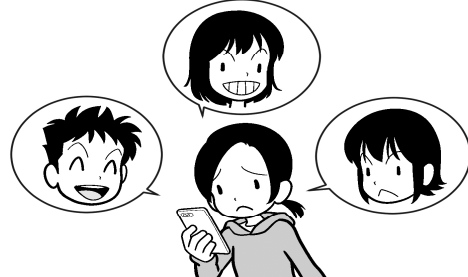
※ 今シーズンのインフルエンザ予防接種を「すでに受けた」生徒は43%でした。(172名回答)



## 2月保健目標：心の健康に努めよう



## 伝わっていますか？ ほんとうの気持ち



文字だけでは伝わらないこともあります。  
ほんとうに大切な気持ちは言葉でも伝えましょう。

## 怒りを上手にコントロール！

カッとなって友達とケンカをしたことがある人もいます。「カッとなる=怒りの感情」は誰でも持つものですが、それによって相手や自分を傷つけたり、物にあたったりしないことが大切です。怒りを上手にコントロールするために、カッとなったら以下のことを試してみてください。



★ゆっくり深呼吸をする

★数をかぞえる

★その場から離れる

★別の楽しいことを考える



**冷え**は万病のもと

まねびょう

かぜをひきやすい

肩がこる

眠れない

便秘・下痢

気分が落ち込む

あたたか 温まるアイテム・フル活用

首

マフラー  
ネックウォーマー

カイロ

貼るなら首の下、お腹、背中

手首

手袋  
手首ウォーマー

足首

厚手のくつ下  
レッグウォーマー

お腹

腹巻

あたたか 温まるものを飲む・食べる

Coffee tea

Hot Drink

ねぎ

根菜類

しょうが

てきと うんどう 適度に運動

ストレス発散

1 2 3  
4 6  
7 8 9  
5

ZUBAAAAN!

**温活**のススメ

寒い季節に意識したい心がけ



**受験** 前日・当日のすごしかた

**前日**

**夕食** 消化がいいものを食べよう。(油っこいものはさける)

**お風呂** ゆっくり温まって、リラックスしよう。湯冷めする前に休もう。

**勉強** 今までやってきたことを確認する程度に。(夜ふかししない)

**睡眠** 早寝の習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。

**当日**

**起床** 早起きの習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。(試験開始の3時間くらい前が目安)

**朝食** いくぶん軽めに。(おなかいっぱい食べない)

**トイレ** 便意がなくても行っておこう。

**試験会場に** おちついて、あわてず、時間に余裕をもとう。

**体調管理が大切！睡眠や栄養をしっかりとっておきましょう！**

**スクールカウンセラー 一川先生**

**2月の来校日は 5日、12日、19日 です。**

生徒のみなさんの相談はもちろん、保護者の方もスクールカウンセラーの一川先生とお話ができます。希望する場合は、学校または保健室携帯（080-1001-5220）までお知らせください。