



今月の保健目標 心とからだの健康を考えよう

朝晩がとても寒く、暖かい春が待ち遠しい日々ですが、あなたの「心」は、元気でしょうか？ 悲しい事や腹が立つ事、心配な事があると、心も疲れたり、具合が悪くなったりします。でもそれは誰にでもあることです。

自分の好きな事や楽しい事をする。ひと休み（ひと眠り）する。友達と遊ぶ、おしゃべりする。おいしいものを食べる等、元気になるための方法は、いろいろあるので「これならできるかな」と思った事をやってみてください。病気ではないけれど何となくからだの調子がよくない。それは、心に原因があるかもしれません。気持ちを切りかえたり、心配ごとがなくなったりして、心が元気になれば、からだも軽くなります。

♡心の温度計♡



(たすけあって) +



(声をかけあって) X



やさしい生活を

おもいやり算で

(ひきうけて) -



(いたやうて) ÷



リフレーミング!

短所も見方を変えれば長所です



インフルエンザの流行

現在、城山中学校では、インフルエンザB型で出席停止の人が数名います。小田原市では、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の流行があるようです。これから今まで通り、手洗い、手指消毒、換気、マスク着用などの予防に努めましょう。かぜ症状があったら早めに休みましょう。熱が出たらインフルエンザと新型コロナウイルス感染症を疑い、医師にご相談ください。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったら、出席停止となりますので学校に連絡してください。健康手帳に保護者が医師から聞き取りの結果を記入して、学校に提出してください。



花粉症に注意

症状...くしゃみ、鼻水（サラサラ）、鼻づまり、目の症状（かゆみ、涙、充血等）

予防と対策...花粉との接触を極力避ける。

パッチリの対策で

マスク着用。メガネ、帽子、

すべすべした素材の服着用。

洗顔やうがい、こまめな掃除、服薬（用法・用量を必ず守る）等。

花粉をふせごう!

のどの乾燥対策アレコレ



冬休み健康調査の結果...入院1名、交通事故は0でした。健康診断で治療を受けた人や定期的に通院を除き、11名の人が通院し、そのうちインフルエンザは4名でした。



