



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。



言葉にしなきゃ、



伝わらないよ。

イライラ 不安を感じたら



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。

感染症の流行

城山中学校では、1月にインフルエンザ3名と新型コロナウイルス感染症3名の罹患がありました。これからも今まで通り、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、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。
 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・用量厳守）等。



花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。



冬休み健康調査の結果・・・健康診断で治療を受けた人や定期的に通院した人を除き、9名の人が通院し、病気6名（インフルエンザは5名）、けが3名でした。

