

## 保健目標 ◎心も体も健康に過ごそう節分



年が明けて3学期が始まったかと思ったら、もう2月になりました。2月の事を、「如月」(きさらぎ)という言い方をしますが、知っていますか?寒いので、衣(絹の衣装)をさらに着るから「衣更着」(きさらぎ)という説もあるようです。暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒さが続きます。体調をくずさないよう十分注意しましょう。

## インフルエンザ流行警報!!

### 【感染症予防のおさらい】

- ①こまめな手洗い (特に食事の前後、外出後!)
- ②外出から帰ったらうがい
- ③咳エチケットのマスク
- ④教室・居室の換気  
(休み時間ごとに3~5分、窓やドアを開放)
- ⑤免疫力を高める食事 (ビタミンは特に大切!)
- ⑥予防接種

### 【もしかかってしまったら…】

- ①早めの受診
- ②安静・栄養・保温
- ③鼻水やたんのついたティッシュはきちんと処理をする (注:ウイルスが多く付着しています)

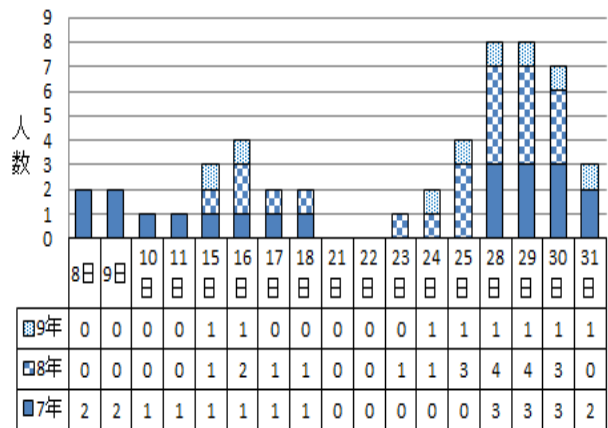
インフルエンザは、**感染してから3日目が最も感染力が強い**と言われており、長いときは発症から1週間、**排菌**され続けていることもあります。ですので、周りの人にうつさないためにも、インフルエンザと診断された場合は、**出席停止期間**をしっかりと守り、回復してから学校へ登校するようにしましょう!

出席停止期間は「**発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで**」です!

つまり、**最短でも5日間は出席停止**となります!



### 1月中学部インフルエンザA欠席状況



### せきは、肺のガードマン

せきの原因は、ほとんどがかせいです。のどや空気の通り道である気管に入ってきた細きんやウイルスなどを追いつぶすために、せきが出るのです。肺を守るために……。



熱が出るのは、体の中に入ってきたウイルスや細菌を殺すためにです。熱が出ると、体がだるくなったり、汗がたくさんでたりするので、下記のような事が大切です



### 人間関係は良好ですか?



芦刈観瀾校の皆さんには、つらい思いをしている人に気づく人になってもらいたい、どうしたら友達が元気になるか、考えてあげられる人になってもらいたい……と思います。

▼何気ない「言葉」一つで、人を傷つけることも、救うこともあります。

▼悪口を言うことで、結びついている人間関係は、本当の友達と言えるのでしょうか?

▼自分がされたらどう思うかをまずはしっかり考えましょう。

★人間関係を取り上げたけれど、1年間通してみると、もっといろいろなことがあったでしょう。思春期真っ只中のみなさんは、悩みも多いはず。晴れの日も雨の日もあるように…突然雨が降り出したら雨宿りをするように、物事がうまくいかなかったら立ち止まって考えたり、誰か(たとえば光石先生に…)に相談したりすると、うまくいかない理由や、本当は自分がどうしたいのか…時間をかけて考えると気づかなかったことが見えてくるかもしれませんね。

### 言葉には大きな力がある

「うざい」「きもい」「ばか」「消える」「むかつく」……心にぐざりと刺さる嫌な言葉で、言われたら深く傷つく言葉です。反対に「ありがとう」「大丈夫?」「がんばったね」「すごいね」などは、ほんわか温かくなる言葉です。このように言葉には、大きな力があります。人を幸せな気分させるこのような力のあるやさしい言葉を選んで話したいものです。自分が言われてうれしく幸せになる言葉をたくさん使いましょ。

## 一生の3分の1は睡眠

「寝る子は育つ」はよく眠る子どもは健康ですくすく育つという意味です。ところが最近、「疲れた」「だるい」「眠い」と嘆く生徒が増えているように思います。夜更かし、偏食、ストレスなど原因は様々ですが、努めて8時間は睡眠を取るよう心がけましょう!

### ●睡眠の働き

脳		情報を整理し、記憶する、集中力・注意力の維持向上
心		感情をコントロールする力を高める、意欲を向上させる
体		免疫力を高める、疲労を回復、体を成長させる

### ●睡眠不足を防ぐ方法

	10時から午前2時に熟睡できるように早めに床につく
	日中適度な運動をして、寝る前にストレッチをする
	ゆるめのお風呂にゆっくりつかる
	寝る直前に飲食をしない

スマホやゲームにたくさん時間を使っていますか? 「一生の3分の1は睡眠」そうきくと残りの3分の2の時間を大切に過ごそうと感じますね。時間には限りがあります。1日をどう過ごすか考えてみましょう♪睡眠時間をけずってはだめですよ!