

令和3年2月10日
石川県立金沢北陵高校
保健室

インフルエンザ発生ゼロ！コロナ対策がインフルエンザにも効果あり！

新型コロナウイルス感染症対策がインフルエンザにも効果を発揮し、令和2年度のインフルエンザの発生件数がゼロを継続中です。カゼ症状も少ない傾向があります。

感染症予防の基本は、「マスク・手洗い（手指消毒）・こまめな換気」です。この3つに気をつけるだけで様々な感染症対策になるなんて、すごいと思いませんか？

本校では手洗い場が少ないため、校舎内に約50本の手指消毒用アルコールを設置しています。最近、消毒のボトルのノズルが上に向けられるいたずらが出てきて、とても悲しく思います。皆さんの理解と協力がないと、感染症対策は徹底できません。今、自分がとるべき行動と我慢すべき行動を考えてください。特に3年生は2月10日以降の過ごし方についてしっかり考えて行動してくださいね。



1・2月の保健目標 **感染症を予防しよう！**
(新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・ノロウイルス等)

1月の体重測定の結果は・・・

北陵高校では、定期健康診断時、9月、1月の年3回、体重測定を実施しています。特に女子は、数百グラムの増減で一喜一憂するので計測場所の保健室前廊下は大騒ぎ！職員室から「静かに！」と注意の声がかかることもあります。

1月の体重測定は、夏バテ・夏やせの状態から回復しているか、急激な体重の増減がないかを中心にみています。急激な体重の増減には、病気が潜んでいることもあり注意が必要です。ダイエットをしていないのに痩せていく、または食事量が変わらないのに体重が増えていくなどの症状がありましたら、相談に来てください。

無理なダイエットをしている人はいませんか？思春期の体は、みんなが思っている以上に大切な時期です。大人になってから後悔しても取り返しがつかないこともあります。心配な人はこっそり相談に来てね♪

そのダイエット、本当に必要？

思春期は、体と心がおとなになる準備をするとても大切な時期です。無理な食事制限で栄養不足になると、さまざまなリスクがあります。



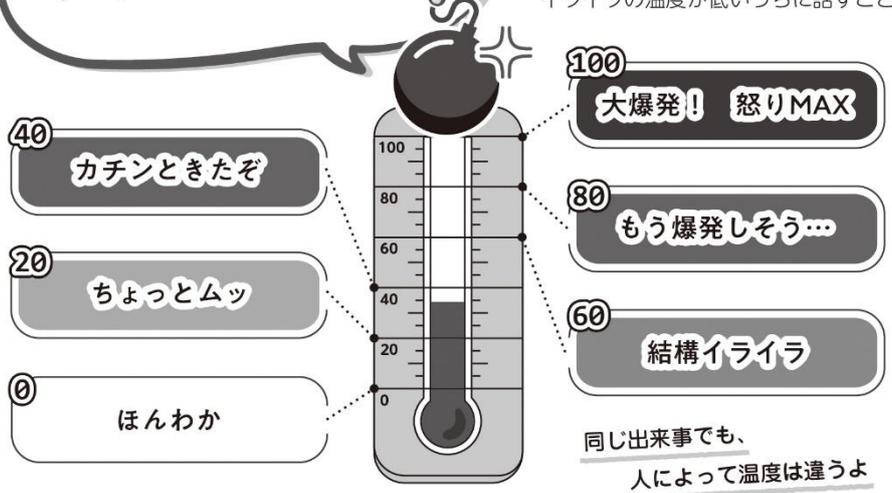
未来のあなたの体は大丈夫？ 本当はどんな自分になりたいのか、一度よく考えてみましょう。



イライラと上手につきあおう！自分の感情をコントロールできるかな？

思い通りにならなくてイライラしたり、嫌な言い方をされてムツしたり…。「怒り」の感情は誰の心にもあるものです。ただ、感情に振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらよいでしょうか？

イライラ温度計



怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。

イライラとしたときの

クールダウン

その場を離れる
場所を変えて落ち着こう。「トイレに行く」など、相手へのひと言は忘れずに。

数を数える
頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



イライラしたり、
メノメノしたい…。
心がしんどいときは
ありませんか？

ゆっくり呼吸をする
鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！



体をゆるめる
イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

心の充電 減っていませんか？

Iメッセージで 気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の“Youメッセージ”ではなく、「わたし」を主語にした“Iメッセージ”で話せば、相手を責めずに自分の気持ちやお願いを伝えられますよ。

Youメッセージ

ちょっと静かにしてよ！

なんで連絡くれなかったの？

Iメッセージ

もう少し静かにしてもらえると嬉しいな

連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな

一人で抱え込まず、誰かに相談してくださいね。保健室や相談室もありますよ。