

ヘルシー通信



保健だより
R5.2.6
緑丘中学校

2月の保健目標:「心の健康について考えよう」

1月は大雪や低温の日が続き、県内多くの所で断水に見舞われ生活苦を強いられました。自然の摂理にはあらがえませんが、改めていろいろな災害に備える必要性を感じたことと思います。寒さはまだまだ続きます。感染症予防をして体調管理をしっかりとっていきましょう。

「インフルエンザ注意報」発令中!!

県内インフルエンザの感染が広がっています。(インフルエンザウイルスも感染力が強い!)
3年生は、28日後に公立高校受験があり、インフルエンザの流行を阻止しなくてはなりません!
学校にウイルスを入れないという思いで、全校で感染症対策を徹底して取り組み、3年生のがんばりを、サポートしていきましょう。



〈インフルエンザの：発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過していること
出席停止期間〉 (発熱した翌日を1日目とする)

予防法は
コロナ感
染と同じ

インフルエンザをひろげないために(かからない・うつさない)

かからないために

1. 石けんでの手洗いと消毒をこまめにしましょう。
2. 十分に栄養や睡眠をとるなど体調管理をしっかり行い、体力や抵抗力を高めましょう。
3. 定期的に部屋の換気を行きましょう。
4. インフルエンザワクチンによる予防接種は、感染後に発病する可能性を減らし、重症化を予防する効果が期待できます(ワクチンの効果が現れるまでに2週間程度の期間を要します)。

うつさないために

1. 咳、くしゃみの際には、マスクをしていても周りの人から顔をそむけるなどの「咳エチケット」に努めましょう。
2. 急な発熱、咳やのどの痛み、全身の倦怠感などの症状があらわれた場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
3. インフルエンザにかかってしまった場合には、栄養と水分を十分に摂って療養し、出席停止期間中は外出しないでください。

心の健康について考えよう

こんな経験ありませんか?

自分も相手も大切に
する

Iメッセージ

チームスポーツで、
友だちがミスをして負けてしまった。

こんな言い方していませんか?



Youメッセージ



なんであんなミスするの!? ちゃんと練習した!?

「あなた」が悪い」と感情的に伝えると、相手は怒りを感じたり、傷ついたりして、「一緒に勝ちたかった」というあなたの本当の気持ちが伝わりにくくなります。

こんな言い方をしてみよう

Iメッセージ



負けて悔しいけど、私もフォローすれば良かった。一緒に練習しよう

「私」はこう思った。こうしたい」という「Iメッセージ」を意識すると、相手に気持ちを受け止めてもらいやすくなります。