

保健だより 2月

金沢錦丘中学校
保健室
平成29年2月3日

2月は、冬から春に向かう月です。

2月3日は「節分」、4日は「立春」です。そして18日は「雨水」、雪が雨に変わるという意味です。この時期に降る雨を、韓国では「解冬雨（ヘドンピ）」と呼ぶそうですが、季節の実感がわく美しい言葉ですね。

春が近いと感じるとうれしいものです。今年度も残り少なくなってきました。

近隣の学校ではインフルエンザの流行がありますが、本校では最後まで鬼（インフルエンザ）は外！元気に過ごせるようにしましょう。



石川県のインフルエンザ「注意報」→「警報」に

インフルエンザの流行状況が「1 医療機関あたり何人の患者が受診したか」という数値で一週間ごと新聞に発表されています。石川県は、ついに「インフルエンザ警報」が発令されました。例年よりも2週間程度早く「警報」に入りました。これからテスト・学習成果発表会に向けて油断はできません。しっかり自己管理しましょう。

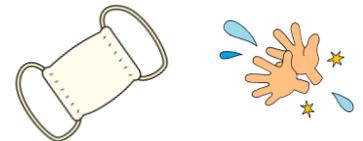
《2月の保健目標》
かぜ・インフルエンザの予防
～これから流行する季節です～



☆本校でもインフルエンザ流行の兆しがあります☆

【咳エチケット】

- 咳やくしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用する。
(マスクは自分で準備する。購買でも売っています)
- 咳やくしゃみがでそうだが、マスクを着けていない時は、ティッシュや腕の内側で口と鼻をおさえ、他の人から顔をそむけて1メートル以上離れてする。
- 鼻汁や痰(たん)を含んだティッシュは、すぐにごみ箱にする。ただし、ごみ箱からティッシュははみ出さないようにきちんとする。手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は、色々なところを触らずに、すぐに石けんで手洗いをする。
- 咳をしている人に、マスクの着用をお願いする。



【体調が悪いときは・・・】

- 体温を測ってみる。
- 終わりの会までがまんせず、早めに保健室へ。
- 微熱でもインフルエンザと診断されるケースがあります。症状がある場合は受診すること。集団で生活しているので、周囲にうつさないことが大切です。

【病院でインフルエンザと診断されたら・・・】

- 出席停止になります。必ず学校に連絡してください。
- 出席停止期間の基準は、
「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」
熱が下がったからといってすぐに登校すると、人にうつす恐れがあります。
- 錦丘中学校のホームページから病欠証明書の用紙をダウンロードし印刷して、それを病院で記載してもらう。学校に病欠証明書を提出する。

インフルエンザとは？

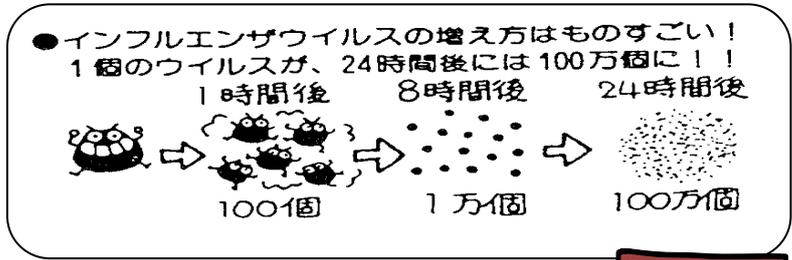
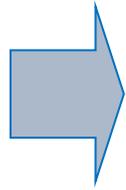
【症状】 急な発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・悪寒(さむけ)などの全身症状
に加えて普通の風邪症状(咳・鼻水・のど痛・だるい)など

【潜伏期間】 平均2日

- 手洗いの励行
- バランスのとれた栄養、十分な睡眠
- 教室の換気

☆教室の換気をしよう☆

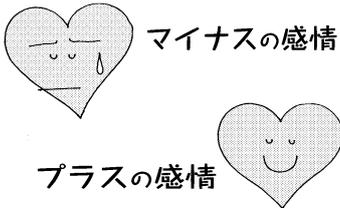
- 休み時間に窓・戸口を開けよう
- 5～10分後には教室の温度は元通り！寒いのは少しの間だけ！
- 吐く息の中の湿気が増えすぎると、ばい菌が活動しやすくなります。新鮮な空気に入れ替えて、適度な湿度に保ちましょう！



気持ちのいい教室とは・・・。

- 室温の適温：18～20℃が最も望ましい ● 湿度：30～80%
- 二酸化炭素：1500ppm以下が基準です。

★1時間閉めきった教室は、多い時で4888ppm（ラッシュアワーの地下的の駅並み）になるそうです。



悲しい、不安、腹が立つ・・・。
マイナス「感情」に対処するために、知っておいてほしいこと

人間には様々な「感情」があります。嬉しい、楽しいと言ったプラスの感情から、怒り、悲しみ、不安などマイナスの感情まで様々。しかし、この「感情」というもの、自分自身のものでありながら、実はコントロールすることが非常に難しいとされています。嫌な目にあったときには、誰でもマイナスの感情がわき起ってくるものです。友だちから憎まれ口や皮肉を言われたとき、ムカツと頭にくるのは自然な「感情」と言えるでしょう。

しかし、マイナスの感情をそのままにしておくとストレスになり、さらにもし「売り言葉に買い言葉」で相手に同じように言い返してしまったり、ケンカになってしまうかもしれません。そうすると、さらにストレスを強くしてしまいます・・・では、そうならないためにはどうすればよいのでしょうか？

例えば、嫌なことを言われたとき腹が立つのは自然な「感情」ですが、その後の言い返す・言い返さないは「行動」です。自分の「行動」は「感情」と違いコントロールすることができるのです。

「感情」はコントロールが難しい、でも「行動」はコントロールできる。まず、そのことをしっかりと認識してください。

さらに、「行動」により「感情」に変化を与えることも可能なのです。落ち込んだ「感情」のとき、落ち込んだままでいいので、とりあえず無条件に楽しい、心地よいと思える「行動」をとってみてください。

好きな音楽を聞く、おいしいケーキを食べる、友だちとグチを言い合う、運動をして汗をかく、お風呂に入ってリラックスする・・・。例えどんなことでも自分が楽しい、心地よいと思えることをした後は、それまでのマイナスの感情が少なくなっていることにきっと気づくでしょう。

