

# ほけんたより 3月号

かづこう  
月号



令和7年3月4日  
輪島市立東陽中学校 保健室

少しづつ日も長くなり、春の気配を感じられるようになってきました。  
今年度は町野小や柳田中での学校生活など環境の変化も多い1年でした。  
3年生はもうすぐ卒業、1、2年生も4月からは新たな学年となります。  
良いスタートをきられるよう、普段の生活を振り返り、心身の健康を維持していきましょう。



## SCによる授業が行われました！

2月7日（金）に藤田 実千代スクールカウンセラーによるこころの授業が行われました。  
「こことからだのセルフケア～ストレスと上手につきあおう～」というテーマでこころの健康を保つさまざまな方法について教えていただきました。以下、授業の内容です。  
授業で学んだことを思い出し、普段の生活のなかでも積極的に取り入れてみてください。



### ストレスをためない3つのコツ

①どんなときにストレスを感じるか考えてみる



②自分が気分転換できる方法を知る



③安心できる人や場所を知しておく



### イラッとしたら・・・

①数を数えてみよう



②深呼吸しよう



③こころのなかで声をかけよう



### 自分の気持ちを整理してみよう

① どんなことがあった？

② そのときどうした？

③ そのときの気持ちちは？

④ どうしてほしかった？

### 伝え方を工夫しよう

#### 【わたしメッセージ】



わたしは何かあったんだと思って、心配だったよ。

そうか、心配させてしまったんだ。ごめんね。

#### 【あなたメッセージ】



遅れるなんておかしいよ！

なんだよ！ちょっと遅れただけじゃないか！

### ストレスに対するリラックス方法



#### 【肩のリラックス法】

背中を伸ばして、肩を大きく上げて、ゆっくり肩の力を抜いていく。



#### 【呼吸法】

背筋はまっすぐ、両足は床、手はお腹につける。  
1～3で息を吸って、4で止めて、5～10でゆっくり吐く。



#### 【プラスメッセージ】

背筋を伸ばして、自分へのプラスのメッセージを心の中でつぶやく。

# 感染症にともなう出席停止期間について

現在、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症などさまざまな感染症が流行しています。

以下、それぞれの感染症における出席停止期間です。

\*発症した日が0日目、次の日が1日目のカウントになります。

## 【インフルエンザ】 発症後5日経過かつ解熱後2日経過

	発症日 (0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1~3日目に解熱した場合	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	笑顔 登校可		
発症後4日目に解熱した場合	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	笑顔 登校可	
発症後5日目に解熱した場合	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	笑顔 登校可

## 【新型コロナウイルス感染症】 発症後5日経過かつ症状が軽快して1日経過

「症状が軽快」…解熱剤を使用せずに解熱し、痰やせき、息苦しさ、のどの痛みなどの症状が改善傾向にある状態

	発症日 (0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1~4日に軽快した場合	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔 軽快	悲顔	笑顔 登校可		
発症後5日目に軽快した場合	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	笑顔 登校可	
発症後6日目に軽快した場合	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	悲顔	笑顔 登校可

## 【溶連菌感染症】 病状により医師において感染のおそれがないと認められるまで



\*他の感染症については学校や医療機関にご確認ください。

## 保健室1年間の記録（4月～2月）

内科的利用件数  
(病気等)

19件



いちばん多かった  
内科的来室理由

外科的利用件数  
(怪我等)

13件



いちばん多かった  
外科的来室理由

のどの  
痛み  
5件



切り傷  
すり傷  
各3件

人数が減ったこともあり、1年間の  
保健室利用件数は32件とあまり多くは  
ありませんでした。また、大きなケガ  
もなく1年間過ごすことができました。  
これからも体調管理やケガの予防に  
努め、少しでも体調がおかしいときや  
ケガをしたときには迷わず先生に伝え  
ましょう！