



1・2月の保健目標

冬の感染症予防に努めよう！

インフルエンザ 注意報発令

石川県は
1月25日季節性インフルエンザの感染注意報を発令
しました。今年第3週（1/16～22日）に県内48カ
所の定点定点医療機関を受診した患者は1定点当たり
13.69人と注意報の発令基準（10人）を超えました。
（＊第4週は1定点当たり17.52人となっています）

◎ 予防接種率

1年生	2年生	3年生	全校
12.0%	9.1%	3.9%	8.3%



予防接種率が大変低いので、手洗い、マスク着用、換気、人込みを避ける等、予防に努めましょう！！

◎ インフルエンザの出席停止期間「発症(発熱)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」

熱が下がっても体内にウイルスが残っているため出席停止期間を守りましょう。

	発症 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
発症後1日目に解熱	発熱	解熱	2日	解熱後 3日目	解熱後 4日目	登校 可能			
発症後2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	2日	解熱後 3日目	登校 可能			
発症後3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	2日	登校 可能			
発症後4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	2日	登校 可能		
発症後5日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	2日	登校 可能	

※登校後は速やかに「病欠届」の提出をお願いします。学校ホームページからダウンロードできます。



スクールカウンセラー「安田先生のお話」



【心を健康にする】

今日は幸福感に関するお話を綴りたいと思います。

早速ですが、皆さんはどんな時に幸せを感じますか。

例えば、目標が遂に達成された時や大好きな友人とのいい時間。使命感に燃えて活動している時や、お笑い番組を見て大爆笑している時。時間も忘れて趣味に夢中になっている時などでしょうか。

幸せの例を挙げれば千差万別できりがないように思えますが、ある心理学者は幸福感の要素を5つの領域に分類して捉えてみようかと提案しました。

- ① ポジティブ感情をもつ
- ② 没頭する
- ③ よい人間関係を得る
- ④ 生きる意味を見出す
- ⑤ 何かを達成する、です。



先に挙げた“幸せを感じる時の例”は、それぞれこの5領域に沿った例です。

①は「楽しい」「嬉しい」と感じるようなこと ②は趣味に没頭するなど、集中力を発揮してあっという間に感じる時間のこと ③は友人とのいい時間など ④は使命感に燃える活動など ⑤は「できた！」と感じる爽快なあの瞬間。

あなたが幸せを感じる時はどの領域のものでしたか。

幸せな時間を過ごすことは、心に活力取り戻し、心の健康を保つことに繋がります。ですから、当たり前のようなお話ですが、心の元気がないなぁという時は積極的に幸福を感じられる活動を自ら求めればよいのです。特別なイベントを用意する必要は必ずしもありません。意識的に行動することで、繰り返される日常の中でも、より明確により細やかなことにまで“幸福”を自覚できるはず。小さな達成感や、夢中になる瞬間は、誰の日常にもたくさんあるはずなのです。当たり前の毎日をちょっとご機嫌な毎日に変えるためには、小さな幸福感に気づこうとする意識を持つことが大切ではないかと思うのです。

そんな私は、おたよりを書き終えたので、今から「ミッション達成！ステージクリアです！」と大げさに言いながら達成感を満喫するつもりです。

2023.1.31

