

ほげんだより 2月

NO. 12
平成31年2月13日
輪島中学校保健室

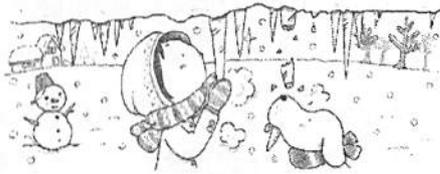
2月の保健目標 心の健康について考えよう

まだしばらくは… インフルエンザに気をつけよう。

1月に猛威を振ったインフルエンザは、一旦収まりました。昨年はB型から流行り始め、一段落したと思ったら、A型がやってきたため、AにもBにもかかった人がいました。

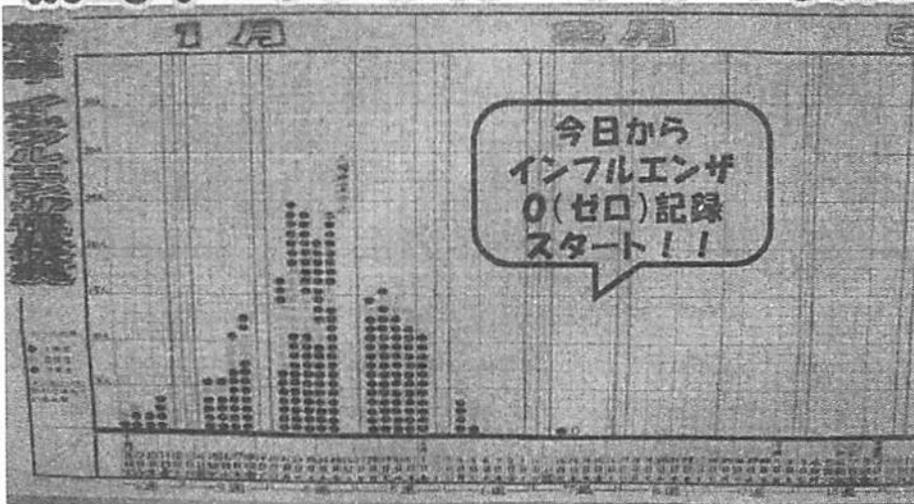
石川県内の患者報告数を見てみると、今シーズンは、例年や昨年に比べて、年明けから急激に患者が増えました。A型でも2種類のインフルエンザが検出されているそうです。

冬の冷込みや乾燥はまだまだ続きますから、今後も引き続き、注意が必要です。気を抜かず予防しよう。



昼休みや、体育時にバスケットボールをしています。あなたの爪は自分がケガをしたり、人を傷つけない長さに整っていますか?点検して下さい。

輪島中 インフルエンザの状況



今シーズンに入ってから、インフルエンザにかかった人は、全校で77人です。およそ2割(5人に1人)の人がかかりました。今日から、インフルエンザ患者が0人になりました。0(ゼロ)記録が続くように、予防を続けましょう。



3年生は入試と卒業式まで、1ヶ月を切りました。「今年はインフルエンザにかからない!」と豪語している人もいますが相手は目に見えないウイルスです。気合いも大事だけれど、より効果的な方法を選択して続けることが我が身を守ることに繋がります。

「これもスマホ首」 保健室に来た女子の首に、くっきりとした2本のシワを発見!! なんでこんな若い子が?...。それから、気になって他の生徒の首も注意して見てみました。男女差なく、わりとくっきりとした感じの太いシワを10代から持っている人が結構います。ストレートネックで知られるスマホ首ですが、これも第2のスマホ首ですね。あなたの首は大丈夫ですか?



ことばの 力ちから



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり



からかったり



悪口や 陰口を言ったり



おどしたり



自分が言われたらどんな気持ちになるかな? みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ほめたり



元気づけたり



感謝したり



心配したり



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるのですね

「口は、人を励ます言葉や感謝の言葉を使うために使おう」でしたね。

凍った道は「そろり、そろり」

毎年、雪道や凍った道で、手足の骨折などの大けががあります。学校の校門から玄関前。歩道や駐車場は、海からの吹き上げの風や、高州おろし(?)の風で、登校時凍結していることがあります。十分に気をつけて歩いて下さい。

融雪の道は、靴下が濡れてしまうこともあります。替えの靴下も持っておくといいですね。

雪道・氷道... 転ばない歩き方。

