



# ほけんだより 1月



令和6年1月17日  
佐世保市立福石中学校  
保健室



## あけましておめでとうございます

2024年になりました。今年もよろしくお祈いします。みなさんは、今年目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年一年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！



## インフルエンザやコロナ感染症にご注意を！

10月に本校にも学級閉鎖をもたらしたインフルエンザ。現在、インフルエンザのB型が流行中のようです。学校でも新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの両方の報告があります。

冬の寒さもまだまだこれからです。2学期同様、引き続き感染症対策をしっかりとお願いします。

### こうして広がるインフルエンザ

**接触感染**  
感染者が触れたスイッチやつり革などから手についたウイルスが口や鼻から侵入して感染

**飛沫感染**  
感染者のせきやくしゃみでとんだ水滴と共にウイルスを吸い込んで感染

**ガードするには**

- 手洗い**  
せっけんを使ってしっかりと。アルコール消毒も有効です。
- マスク**  
飛沫以外にも、口元に手が触れるのを防ぎ、接触感染予防にも。
- せきエチケット**  
潜伏期でも感染力があります。普段からせきエチケットを習慣に。

**空気感染はしない？**  
感染者の呼気にもウイルスが含まれていて、狭い空間に一緒にいるだけで感染する可能性があるのではありませんかと、最近の研究で指摘されています。

### もしかしたら、インフルエンザかも!?

次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性あります。

 38℃以上の熱がある。	 からだのあちこちが痛い。 (関節痛・筋肉痛)
 からだがだるい。	 頭が痛い。

**【おうちのかたへ】** ふううのかぜと同じように、のどの痛みや鼻水、せきなどの症状がみられることもあります。感染力が強いので、まわりにインフルエンザの人がいるときには、体調の変化に注意し、もしかしたら…と思ったら、無理に登校させず、医師の診察を受けてください。

### かぜを近づけない7つの生活習慣

- ①うがい・手洗い
- ②栄養
- ③睡眠・休養
- ④湿度の管理
- ⑤衣服の調節
- ⑥マスクの活用
- ⑦適度な運動

### 保健室からのお祈い

- 予防対策をしっかりと。
- 規則正しい生活を。  
(免疫力を保つため)
- 登校前の健康観察。  
体調が良くないときは、検温！
- 家族の連絡先を確認しておく。  
変更があれば連絡を。



### インフルエンザと診断されたら出席停止です。

診断されたらすぐに  
(その日のうちに)学校へ連絡をお願いします。

※診断書は必要ありません。  
受診日・病院名・診断名  
欠席の期間

裏面へ

法律で  
決まっています

インフルエンザの  
出席停止期間



早く熱が下がって、元気がなくなったように見えても、ほかの人に感染させる可能性がありますので、自己判断での登校はできません。

インフルエンザの出席停止期間は、法律（学校保健安全法）で右記のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児では3日）を経過するまで。

インフルエンザにかかると、長い期間学校をお休みすることになります。お仕事をお持ちの保護者の方もたくさんおられますから、家族がかかった時、どのように対応するか（看病するか）、あらかじめ考えておくといいと思います。



# モヤモヤを吹き飛ばせ!

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

みんなの  
ストレス解消法は?



🎤 頭がぼおつとしたら  
散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



🎤 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

🎤 「今」の気持ちを書いて  
リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



🎤 集中力が切れたら  
好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



🎤 笑って息抜き

バラエティ番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



3年生のみなさん、  
受験勉強お疲れ様です

受験シーズンを乗り切るために、体調管理を第一に!!

睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう



不調の時は思い切って休養!

なんだか体も心も疲れてるな〜と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思っています。