

# 保健だより



新しい1年が始まりました。冬休みは、生活リズムを崩すことなく過ごすことができましたか？  
体調を崩してしまった人もいます。出席停止となるインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の場合、学校の欠席・遅刻・早退等連絡フォームに「例）インフルエンザB ○日～○日まで出席停止」とご連絡ください。

新しい学期が始まり、心や体が疲れてきた場合は、早めの休養をお願いします。  
話したいことがある場合は、いつでも保健室でお待ちしています！

笑う 福 来る  
門には



## 感染症を予防して元気に過ごそう！

### 注意！ 感染症に

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。インフルエンザは、10月から流行が始まっています。近年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。また、感染力の高いノロウイルス感染症にも注意が必要です。

感染症予防の基本は、手洗いです。帰宅後、食事（調理）の前後、トイレの後などに、丁寧に手を洗いましょう。その後は、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう。

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。







# 7つの間違いを 探そう！



## 心こころがつかれたときは…

何か悩んでいることや心配なことはありませんか？

体がつかれるのと同じように、心もつかれることがあります。それは、誰にでもあることです。

気持ちがモヤモヤしたり、「いやだな」と思うことがあったりするときは、心をやすませるチャンスです。そんなときは、家族や友だちに話してみましよう。もちろん、保健室に来て、話してもいいですよ。

そのほか、好きな音楽を聞いたり、読書したりするのも、おすすめです。ゆったりとして、心のつかれをとしましょう。



## 「怒り」をコントロールしよう

イライラが収まらなくて、大きな声を出したり、ものを乱暴に扱ったりしたことはありませんか？

誰でも、イライラしたり、怒ったりすることはありますが、それをそのまま周りにぶつけるのはよくありません。

実は、「怒り」の感情は、コントロールすることができます。たとえば、「6秒ルール」。怒りを感じてから6秒間経つと、怒りのピークをやり過ごすことができ、少し冷静になれるそうです。心の中で、「1、2、3…」と6まで数えてみましょう。

また、いったん、その場所を離れる、ノートや紙に殴り書きする、泣く、全速力で走るなども、気持ちを落ち着かせる方法としておすすめです。

自分なりの方法で、「怒り」を上手にコントロールしましょう。

1. 2. 3. 4. 5. 6

