



# 保健だより



三重大学教育学部附属中学校 保健室  
No. 11 令和8年2月3日(火)

寒い日が続いています。かぜやインフルエンザなどの感染症が流行りやすく、寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなります。現在、インフルエンザBによる感染が学校内でも流行しています。「ちょっと前にインフルエンザにかかったから大丈夫!」と思っている人はいませんか? その時にかかったインフルエンザがA型であればB型はかかりません。これまで以上に防寒対策・感染症対策が必要です。感染対策は、手洗いうがい、換気、マスク、咳エチケット、生活習慣を整えるなどたくさんあります。今、できることからみんなで取り組みましょう。



## 「ストレス」と上手につきあおう!

「ストレス」はよくないものというイメージでとらえられることが多いですが、実は「ストレス」があることで、やる気が出たり、前向きな目標を持ったりと、成長できるチャンスにつながることもあります。



テストや勉強を「ストレス」と感じる人は、取り組み方や目標の決め方を工夫したり、終わった後の楽しさを考えたりして、

「めんどくさい」「やりたくない」と感じるよくない「ストレス」を少なくする方法を自分なりにみつけてみましょう。

よくない「ストレス」はためてしまふと心やからだの調子にもつながります。

### 気持ちのコントロール

怒りや悲しみといった気持ちを自分でコントロールすることはむずかしいですが、ちょっとしたコツがいくつかあります。覚えておきましょう。

#### ① 深呼吸する

大きく息を吸って、大きく息を吐いて、気持ちを落ち着かせます。あとのことを考える余裕が生まれます。

#### ② 距離をおく

たとえば怒りの対象となっている人から離れる、解決しにくいことを一度忘れるなどです。

#### ③ 自分を外から見る

今の自分の状態を、ほかの人から見たらどうなのかが考えることで、自分自身を見つめ直します。



休けいをとったり、好きな音楽を聴いたりして上手につきあっていきたいですね。

## スポーツ振興センターの申請や保健関係書類の提出は済んでいますか?



○学校管理下での事故は、スポーツ振興センター災害共済給付の対象となります。3年生は、中学校の管理下である今年度3月までの事故は、中学校への申請が必要です。卒業までに忘れず申請してください。

1・2年生も申請には時効がありますので、治療が終わったら早めに申請してください。

○健康診断の結果やオレンジ色の保健関係用ファイルをまだ持ち込んでいる人は速やかに提出・返却をしてください。

※自分で提出・返却したかわからない人は  
保護者の人に確認をしてください。



学校(園)又は通学(園)中のケガ等の  
医療費は  
**2年以内**に  
ご請求ください!



受診した月から**2年間** 請求を行わなかった場合は、  
**時効**により給付が受けられなくなります。

全部請求した  
かしら?

よくある請求漏れの理由

先生に書類を  
渡したかな?

「医療等の状況」  
を医療機関等に  
証明いただいて  
いない

初回の給付を  
受けたが  
継続分は未申請

全ての治療が  
終了した後に  
まとめて  
請求しよう  
と  
思っていた

※医療費は『月ごと』に時効が発生します。

「請求していないかもしれない」と思ったら  
まず、学校(園)にご相談ください