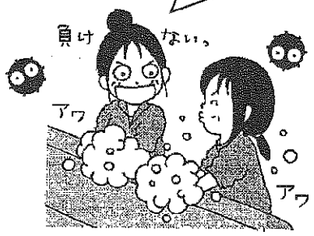
保健だより

それ行け！ ふじけん No11

平成 29 年２月２日
京都市立藤森中学校
保　健　室

まだまだ油断せずに！インフルエンザ予防!!

手洗い＆うがいは、カゼ予防の基本です！



１月下旬からとうとう藤森中学校にも、インフルエンザの流行がやってきました。学級閉鎖や部活動停止などの措置で、何とかおさまってきました。しかしインフルエンザウイルスは、まだまだみんなの手を介して、口や鼻から侵入するのをねらっています。冷たいけど、石けんを使ってしっかりと手を洗うのが、カゼ予防に効果が抜群です。

換気も忘れずに！ 保健委員会が行っている、換気キャンペーン。２限後の休み時間と４限後すぐに音楽が流れます。音楽が鳴っている間、窓を開けてください。中庭から見ると、開けた窓に、文字が浮かび上がります。つなげると、ある言葉になります。さて、何と言う言葉でしょうか？？？
キャンペーン中だけでなく、休み時間ごとに換気をしてくださいね。

☆★☆

寒い季節だって元気に過ごそう

実践しよう!!冬の健康生活

室内外の温度差に合わせた衣服の調整

短いスカートやポロシャツのボタンの開けっ放しは、保温力ダウン。

手洗い＆うがいで感染予防

冷たくてもトイレの後や帰宅後、食事前は、必ず手洗い＆うがい。

規則正しい生活習慣を続けて免疫力 UP

早寝＆早起き＆朝ごはんで免疫力 UP。夜更かしや夕方のうたた寝は厳禁。

ストレスの発散を意図的に行う

自分にとって「楽しい」と思える物を見つけておく。笑うことも OK。

家を出る前に、健康観察もお忘れなく

- □ 朝、起きにくくなかったか
- □ 体のだるさはないか
- □ 食欲はあるか
- □ 吐き気はないか
- □ 下痢や腹痛はないか
- □ のどの痛みはないか

★「何か、いつもと違うな･･･」と感じたら、熱を測ってみよう。
～体調がすぐれない時は無理をせず、早めに休養をとってください。～

インフルエンザは出席停止です。

発症後５日かつ解熱後２日が出席停止期間です。
(発熱、解熱日は０日でカウントしない。)

欠席扱いになりませんので、ゆっくり休養してください。
医師の診断書は不要です。

今月の保健室前掲示板･･･《心の健康》です！

保健室前の掲示板は、《心の健康 》と《1年間の掲示物の振り返り特集》です。今年一年、健康について、どれだけレベルアップできたかのクイズです。答えは月末に発表予定です。

プラスの言葉を使おう！

「言葉」は、相手の心に大きな影響力があります。言葉は人を幸せにしたり、楽しい気持ちにさせたり、逆に人を怒らせたり、悲しい気持ちにさせたりもします。人を傷つけることもあれば、人をいやすこともできます。言葉の使い方、ふり返ってみてください。

アホ、ボケ、うざい等、口ぐせのようになっている人はいませんか？知らず知らずのうちに、自分の心も、すさんできて、イライラしたり、攻撃的な性格にかたよってしまいます。

プラスの言葉とは……
「すてきだね」「上手だね」「がんばってるね」など、"自分が言われるとうれしい言葉"と考えてもよいですね。

「プラスの言葉」（相手を認めたり、思いやる肯定的な言葉）をたくさん使うようにすると、相手も、言ったあなたも、あたたかくて幸せな気持ちになれます。

♡♥♡♥♡♥