

# ほけんだより 2月

平成31年2月6日  
練馬区立開進第四中学校

2年生のスキー教室で湯の丸高原スキー場に行きました。東京では雪が降ってもなかなか見られない雪の結晶がたくさん降っていました。雪の結晶は気温や湿度等の条件によって降るそうです。海外では、最大でなんと38cmまで大きくなった結晶もあるようです。冬ならではの空からの贈り物です。立春とはいえまだまだ厳しい寒さが続きます。インフルエンザやカゼのウイルス、そろそろ花粉も飛び始めます。まだまだ油断せず、規則正しい生活を心がけてください。

## インフルエンザ警報 発令中



インフルエンザが全国的に大流行しています。本校でも先週1年生の2クラスが学級閉鎖になりました。今年1月27日の時点で、インフルエンザ患者は1999年以降で最多を更新しました。ウイルスのタイプは2009年に新型として流行したA型のH1N1が50%、A型香港型が49%だそうです。例年はどちらか一方のウイルスが流行しますが、今年は同時に2つの型が流行しているそうです。その為、一度かかってもまたかかる可能性があります。気を付けましょう。そして、インフルエンザかなと思ったら必ず受診しましょう。

## インフルエンザかな? と思ったら



普通のカゼの症状の他に、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

### ●早めに病院へ

抗インフルエンザウイルス薬があります。

### ●しっかり休養

安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。学校は出席停止で、欠席にはなりません。

### ●マスクをする

家族や周りの人にうつさないように。

### ●しっかり飲む

お茶、スポーツ飲料、スープなど、何でもいいので飲めるものをこまめに。

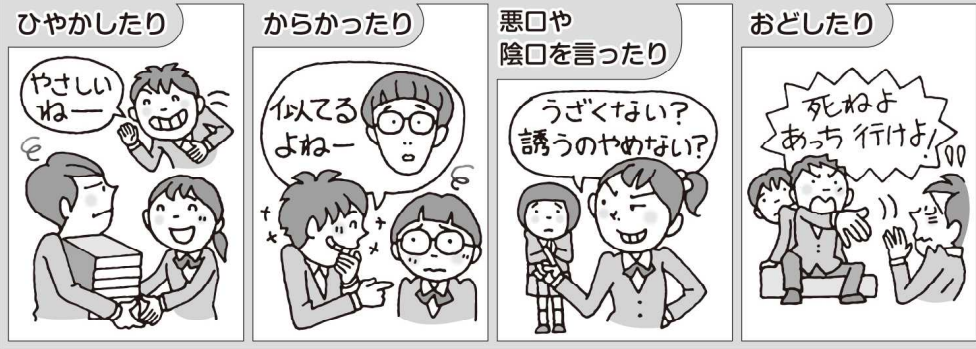
### インフルエンザの治療薬って?

発症から48時間以内に服用を始めると、発熱の期間が1～2日短くなります。鼻やのどから出るウイルスの量も少なくなるので、人にもうつしにくいです。



# 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。



○ 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。



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

## 3年生の皆さんへ

今までの頑張りを目いっぱい発揮するために体調を整えましょう。

### □睡眠

緊張で眠れない時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてください。自分の頑張りが一番わかっているのは、自分です。眠れない時間は、自分をほめる時間にあてましょう。

### □徐々に朝方に切り替えよう

試験は朝から行われます。試験開始の時間にしっかり頭を働かせられるように、夜型になっている人は就寝時間を15~30分ずつ早くして、理想の就寝時間に近づけていきましょう。