

ほけんじより

平成31年1月15日
練馬区立北町中学校
養護教諭 大山裕子

冬休みが終わり、学校が始まって1週間が経ちました。新たな目標に向かって進む始める人もいるかもしれませんね。2019年も良いスタートを切り、充実した年にしましょう。また、3学期はインフルエンザが本格的に流行する時期です。ヨリ一層、徹底的に感染症予防に取り組んでいきましょう。

12月 北町中の感染症情報

インフルエンザ 0名
感染性胃腸炎 1名



12月まで 北町中では、感染している人が0人だったインフルエンザですが…

1月になり、

増えてきました!!

1/9に厚生労働省は、

インフルエンザ流行注意報

うがい 手洗い 換気

は、もちろんですが、

もだしました。

加温 と 予防接種 は、していますか？

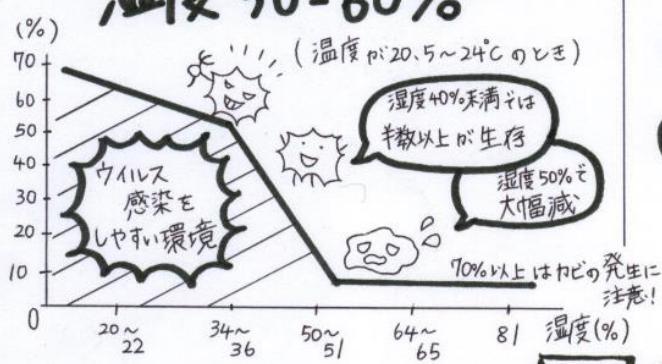
1

理想の部屋は、

温度 20度以上

湿度 50-60%

6時間後の
ウイルス生存率



2

インフルエンザの予防接種の目的は、
インフルエンザに感染しなくなるのではなく、

- ① 感染しにくくなる、
 - ② 感染しても症状が軽くて済み、
 - ③ 病気がひどくなる可能性が低くなる
- ことです。

効果を発揮するのは、

接種してから2週間後といわれています。



今すぐ接種すると、2月、3月には効果を発揮してくれます。気になった人は病院に在庫があるか確認してから行きましょう。

エアコンは乾燥しやすいので加湿器の使用や
抜れたタオルを部屋の中に干すなど工夫をして
温度と湿度を保ちましょう。

かぜをひいている

かぜの症状がでている人は

マスクを使用

自分の顔の大きさに
合っているマスクで
鼻から顎までしっかりと
覆います。



や人に、うつさない。
や口元の湿度を上げて
ウイルスの苦手な環境
を作ら。

冬になると…

なんだか、憂うつ
眠気が強い / 眠り過ぎる
食べ過ぎる / 炭水化物や甘いものが欲しくなる

ウインターデルー

(冬季うつ)

と呼んでいます。

原因は不明ですが、冬は日がでている時間が短くなることから、光を浴びる時間の長さが関係しているとも言われています。

うーん…
なんだか、
憂うつ…
しんどいなあ…

という人は、
朝の通学時間や休み時間
などに、意識して日の光を
浴びると気分が上がるかもしれません。

ウインターデルーにご注意…



「アサーティヴ」とは、自分の気持ちや考えをまっすぐに表現することです。
キーワードは 対等・素直・誠実・自己責任 です。

同じ人間同士として・くじくせす・シンギルな言葉で・いじもじめて向き合い・結果にも自分で責任をもつ

人にはそれぞれ「コミュニケーションの癖」がありますが、その中でアサーティヴな自己表現の重要性をドラえもんを例についてみましょう。



攻撃的な自己表現

相手を尊重せず大切にしないタイプ

非主張的な自己表現

言いたいことがあるのに自分の意見を
言いだせないタイプ

アサーティヴな自己表現

自分の気持ちも大事にし、
相手の気持ちも大事にする

自分の気持ちも、相手の気持ちも大事にすることは、とても大切なことです。しづかちゃんのようなアサーティヴな自己表現をこれからコミュニケーションで是非実践してみて下さい。