

# 保健だより

令和5年2月14日～2月号～

練馬区立北町中学校 保健室



校庭の梅の花が咲いています。2月、受験、スキー移動教室、学年末考査、そして合唱コンクールへ向けての準備、忙しい毎日が続きます。よりよいコンディションで臨めるように、普段以上に、食事や睡眠に気を配り過ぎましょう。たいへんかもしれませんが、互いに、協力しあい、励まし合い、高め合えたらと思います。

## ●引き続き感染症対策、よろしくお願いします。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など、引き続き感染対策をお願いします。

### ○毎朝の健康観察

検温、咳、喉の痛み、息苦しさ、だるさなどの症状がないか確認し健康カードに記入。  
⇒発熱、のどの痛みなどの症状がある場合は、学校へ連絡をお願いします。

同居されているご家族の方が、発熱、のどの痛みなどがある場合も連絡をお願いします。

※発熱等の症状がある場合は、かかりつけ医の先生へご相談してください。

○手洗い、手指の消毒 帰宅後、食事の前、トイレの後はしっかり手を洗いましょう。

○マスクの着用 運動時にマスクは、体に負担になります。運動するときはずしましょう。

運動直後も、すぐにマスクをせず、互いに距離をとって呼吸を整えましょう。

○換気の徹底 室内の対角の窓を15～20cmほどあけておく。

冬は室内外の寒暖差があるため、窓等を大きくあけすぎなくても換気可能です。

○「登校届」の提出をお願いします。インフルエンザ、感染性胃腸炎など感染症に罹った場合は医師の登校の判断を受けた後、**保護者の方が記入して**、ご提出してください。

## ●花粉症…気になる季節です。症状のある人は早めの対策をお勧めします。

花粉の飛散情報が報道されるようになってきました。その日の飛散状況をチェックし、対策をしましょう。晴れて気温が高い日、風が強く乾燥している日、雨上がりの翌日は花粉の飛散量が多いようです。

花粉症の症状は、くしゃみ、鼻水、眼のかゆみなどで、寝込んでしまうほど重い症状はあまりないようですが、授業に集中できないなど日常生活に支障がある場合は、医療機関への相談受診をお勧めします。



みなさんの  
心げんき!?

# ストレス度チェック!!

スタート  
**START**  
はい いろいろ

あさ 朝、気持ちよく  
おきられる!  
おは よう!

まいにち 毎日が楽しい!  
HAPPY!  
うん

すぐカ——ッとしたり  
イライラする

かたが"ころゝ  
ゴリ ゴリ

べんぴ やげりを  
くりかえす  
うん

なんでも 悪いほうに  
かんがえてしまう  
どうせ どうせ

夜 なかなか  
ねむれない  
ギン ギン

このころ  
食べたくない  
おなか すかない

なにをやっても  
すぐにつかれる

気分が 悪くなる  
ことが 多い  
ほけんしつ  
いこうよ!

夜だちと話すのが  
めんどうくさい  
ごめん

元気いっぱい!  
あか げんき  
いつも 明るく元気な あなた!  
その ちょうし!!

ちょっと おつかれ?  
たまには ゆっくり休んで  
リラックス!

SOS!  
なやんでいるなら だれかに  
話してみよ!  
らくになんかも...



ストレスをうまく解消して、元気に過ごしてほしいです。  
ストレスを、音楽を聴いたり、軽く体を動かしたり、読書などでも  
解消できず、眠れない、食欲がない、  
イライラや、落ち込みが続く場合は、  
誰かの助けが必要かなと思います。  
家の人や先生に話してみましょう。



# 友だちの心ココロを傷きずつけない!

悪口あくぐちについて  
どう思いますか?

誰だって悪口を言われるのはいやですよ! でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

自分がやられたら  
どう思う!?  
まずはそこから  
考えてみて!!



“ことば”ひとつで

友だちを傷つけることも

助けることもできる!



傷つけたほうはすぐに忘れても  
傷つけられたほうは  
一生忘れない!



悪口を言うことで  
仲よくなった人とは  
本当の友だちでは  
ないと思う!

