



新しい年の始まり。何か目標を立てましたか？どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。またその土台となるのは元気な体と心。目標達成のためには欠かせません。心と体の調子を整えるためにも、ちょっと深呼吸して今の生活を見直してみましょう。

冬の健康 そととなか

① 時間に1回換気する
●閉めきった教室は二酸化炭素やウイルス・細菌が増えていきます
●ガスや石油の暖房器具の使用で空気が汚れます

② がい、手洗い
外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに洗いましょう

③ 湿度=50~60% 温度=18~20℃
乾燥と寒いのが好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

④ ね着で体温調節
建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。服いだけ着たりできるもので温度調節を

⑤ 3つの首を温める
「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります

冬に気をつけたい感染症

インフルエンザ	① 症状は？	ノロウイルス感染症
高熱、全身のだるさ、食欲不振などの症状が出ます。強い寒気や関節の痛みなども同時に現れることがあります。	胃をひっくり返したような嘔吐や吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。ほかに、腹痛・下痢などの症状も見られます。	
② かかってしまったら？		
学校は出席停止です。口やのどの乾燥を防いだり、おうちの人につさないようにするため、マスクをつけましょう。	脱水症状になりやすいので、少しでも水分補給を。下痢止めを服用すると回復が遅れることがあるので注意しましょう。	

4~12月で感染症の届があった件数は、以下の通りです。

- ・インフルエンザ 32件
- ・感染性胃腸炎 4件
- ・水痘 2件
- ・その他（溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、带状疱疹）

学校は、集団生活を営む場です。感染拡大を防ぐために、一人一人が意識して予防に努めましょう。

マスクの使い方

【正しい着用方法】



【間違った使い方】



カウンセリングの紹介

- カウンセリングを希望する人は、担任の先生か保健室に相談してください。
- 人数が多い場合は時間調整等を行い、日時の決定をします。
- 一回の相談時間は、基本的に50分程度です。
- 保護者の方のみの相談も可能です。
- 相談内容の秘密は守られます。

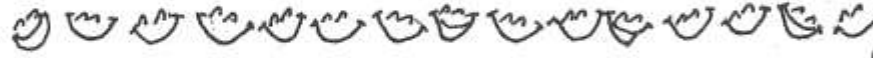
カウンセラー	今後のカウンセリング予定
丸内弥生先生	1月21日(火)、1月28日(火)

時間：13:30~16:30

相談場所：本校 教育相談室(管理棟4階)

信けんだより1月

担当：1-3 津畑 1-4 森、森田 1-5 川口、馬場



笑って1年過ごしましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ - アラ (1808-1991 77才)

笑いは消化を助ける 胃液よりほるかに効く —— カホ (1924-1804-ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が証明したものである
—— ニチエ (1894-1900-ドイツ)

どれい 笑いこころや体たしいと歌入てくれる名作です。



「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは最近のこと。また研究が進んでいないほるか音の人も「笑い」の効果を感じていたのです。



こんなもので低温やけど?

それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮膚の深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。

スマホで低温やけど?

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入れると、本体が50℃を超えることも!

その手触ってしまうのは絶対危険です!

- どれくらいの時間でなるの?
 - 44℃ 約3~4時間
 - 46℃ 約30~60分
 - 50℃ 約2~3分
- 起こる可能性のあるものは?
 - 温たんぽ・電気あんか・使い捨てカイロ・電気こたつ・電気カーペット・スマホなど

くちの子、元気ないかな? と思ったら

友だちだから... 友だちの様子がいつもと少し違うなと感じることはありませんか? そんなときは「元気がないようだけど何かあった?」「最近イライラしているように見えるけどどうしたの?」と声をかけてみましょう。

友だちでも... 助けにのりたいたいと思っても逆効果になってしまう言葉もあります。無理に理由を問いただす、自分の意見を押しつける、相手を否定することは避け、友だちの気持ちに寄り添って話を聞いてあげましょう。

つらい気持ちを抱えているなら、話を聞いてあげると、ただでも楽になるかもしれません。

受験生! 家族がインフルエンザにかかったら

- 1 感染している人が口を付けむか箸にはウイルスがついている可能性があります。取り分けてかくか、大皿なら取り箸を使いましょう。
- 2 感染者が鼻をかむと手にウイルスがつきます。その手でドアノブなどに触ってウイルスをまけないうちに、すぐ手を洗ってもらいましょう。鼻をかんだ紙は蓋つきのゴミ箱へ。
- 3 受験生自身もこまめに手を洗いましょう。アルコールの手指消毒をアスするのもいいでしょう。
- 4 感染者のせきやくしゃみでウイルスが飛ぶので、感染者も受験生もマスクをしましょう。マスクを取り外すときは必ず、マスクのひもを耳につまみにししましょう。

スマホに依存

いていませんか?

- スマホがないとイライラしたり不安になる
- スマホの使いすぎで睡眠時間が減った
- 学校や部活に遅刻するようになった

あてはまる人は要注意です。

- 対策アプリインストール
- 通知機能オフ
- 使用時間チェック

1日にどれくらいスマホを使っているのか気をつけることも大切です。