



ほけんだより NO14

桐生市立中央中学校・保健室 2020年2月3日

2月保健目標

～心の健康を見直そう～

心の健康度の高い人は、生活習慣も規則的であるという調査結果があります。「早寝、早起き、朝ご飯」で規則正しい生活を心がけ、まわりの人へは温かい言葉をかけてみよう。



あなたに考え方のクセはあるかな？

「気分」をつくる「考え」方には人それぞれのクセがあります。自分の考え方のクセに気がつくと、悩みやストレスを感じた時に、自分の考え方が整理しやすくなり、考えの幅を広げることができます。悪い方への思い込みを強め、嫌な気分を増してしまう考え方のクセがあるかチェックしてみよう。

①「〇〇すべき」「〇〇でなければならない」とルールにしばって考える。	
②物事を「白か黒か」で割り切り、完全でなければダメと思う。	
③良くない出来事が起こると、自分のせいだと考える。	
④物事の悪いところばかりが目につく。	
⑤物事や人を悪い方に決めつけてラベルを貼って、はがさない。	
⑥確かな理由もなく、悲観的な思いつきを信じてしまう。	
⑦自分の短所や失敗を大きく考え、長所や成功を小さくとらえる。	
⑧1つのできごとがすべてのことにもあてはまると一般化してしまう。	

*体と心はつながっています。体の調子が悪いと、心の元気がなくなったり、こころが元気でないと、体の調子が悪くなったりします。保健室では、みなさんが元気に学校生活を送れるよう体と心の悩みを聴いて、自分の考えが整理しやすくなるようお手伝いします。



かぜやインフルエンザなどの感染症に気をつけよう

<予防対策>

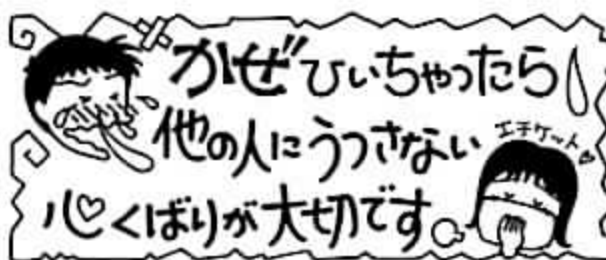
- ①うがい・手洗い・歯みがきでウイルスの侵入をおさえたり、増えるのをおさえよう。
- ②バランスのよい食事をとって免疫力を高めよう。
- ③「早寝・早起き・朝ご飯」で生活のリズムを整えて免疫力をおとさないようにしよう。朝はみそ汁やスープなどで身体を中から温めて登校しよう。

*新型コロナウイルス関連肺炎もかぜやインフルエンザへの対策と同様に、マスクや手洗い等、通常の感染対策を行うことが重要といわれています。



インフルエンザにかかったかなと思ったら...

医師の診断を受けましょう。インフルエンザウイルスの増殖を防ぐ「抗インフルエンザ薬」の服用が有効です。お薬を服用して熱が下がっても体内のウイルスがいなくなるわけではないので、症状が出た次の日を1日目とし5日を経過し、解熱後2日を経過するまでは出席停止になります。ゆっくり身体を休めましょう。



「花粉症対策を」

そろそろ花粉症で鼻水や目のかゆみが大変な人が多くなる時期です。

こまめにうがい、手洗い、洗顔し、マスクやめがねで花粉対策をしましょう。

