

# 保健だより 1月



令和5年1月9日  
小美玉市立美野里中学校  
保健室

新しい年が始まり、気持ちを新たに生活していることでしょう。冬休み前から流行したインフルエンザですが、休み中にかかった人も多かったのではないのでしょうか。

今年みなさんの目標は何ですか？目標に向けて、一步一步前に進んでほしいと思います。

## スクールカウンセラー来校日

15日(月) 午後

22日(月) 1日

29日(月) 午前

洗った手、どこでふいてる？



## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



清潔なハンカチを持ち歩きましょう

学校の生活リズムを早く取り戻そう

朝型生活に変えたいのに…

## なかなか眠れないときには

眠る前にお風呂に入って体を温める



日中によく体を動かしておく



布団に入ってからいろいろなことを考えない



眠る前にスマホやパソコンを使わない



## 腹痛対策には・・・

3年生は、もうすぐ私立高校の入試が始まります。これまで、緊張する場面で腹痛や下痢がおきたことはありませんか？ それは「腸」が、「第二の脳」といわれているからです。「脳」がストレスを感じるとお腹が痛くなったり、便意をもよおしたりします。逆に「腸」が病原菌におかされると、「脳」は不安になります。このように「腸」と「脳」は影響を及ぼし合っているのです。

カイロを貼る、下痢止めの薬を持参する、深呼吸をしてリラックスするなど自分なりの方法を考えておきましょう。たとえ腹痛がおこってもなんとかする方法があると思えることが有効です。

