

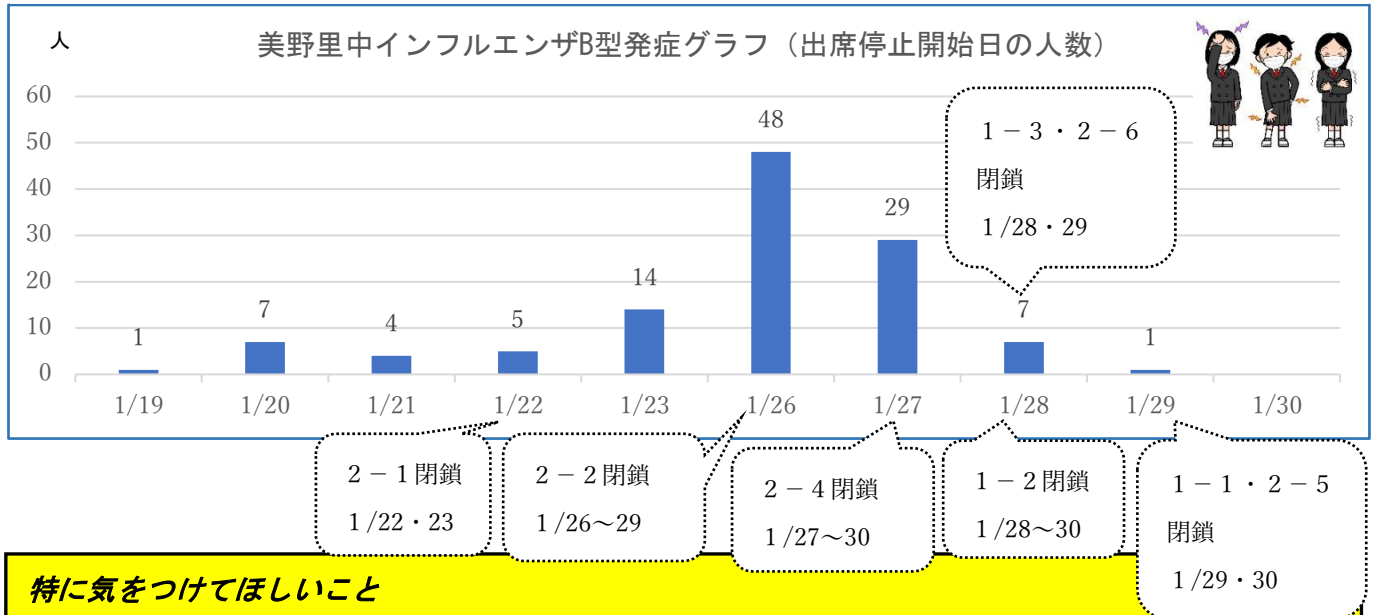
保健だより 2月



令和8年2月号
小美玉市立美野里中学校
保健室

インフルエンザ流行中！！

インフルエンザB型が猛威をふるっています。症状は39度前後の高熱。2回目の検査で「インフルエンザ」と診断されることが少なくありません。インフルエンザの出席停止期間は「発熱した日を0日として5日を経過し、かつ熱が下がってから2日を経過するまで」です。



特に気をつけてほしいこと

- ★ こまめな手洗い（食事の前、外出の後）→石けんで洗った後、アルコール消毒をするとさらによい。
- ★ 睡眠を十分にとる→流行している時は、いつもより多めに睡眠時間を取り体力温存！
- ★ 換気をする→休み時間には、特に大きく窓を開ける。
- ★ マスクをつける→体調が悪い人は、必ずつける。元気な人もマスクをつけることで、
★ のどがうるおい、乾燥を防ぐことができる。
- ★ こまめな水分補給→のどがうるおい、乾燥を防ぐことができる。
- ★ 毎朝の体調チェック→体温を測り、平熱より高いときや体調が悪いときは登校をひかえる。
- ★ 不用意に手で目をこすったり、口や鼻をさわらない→ドアや机などにはウイルスがついている可能性あり。
それらを触っている手からウイルスが体内に入ってしまう。
- ★ 不要不急の外出をさける→用事もなく人混みへの外出はしない。



ストレッサー（いろいろな刺激）を受け、「どうにかしたい」と感じてとる行動を「コーピング」（対処）といいます。よい方法を知っておけば、よくないストレスをなくしたり、軽くすることができます。

よくないコーピング

- ・ どなる ・ 暴れる ・ 落ちこむ ・ 何もしなくなる

ためしたいコーピング

- ・ だれかに相談する ・ 深呼吸をする ・ 好きな音楽を聴く ・ 体を動かす
- ・ その他にも自分が落ち着く方法をためしてみよう



スクールカウンセラー
来校日

2月18日（水）