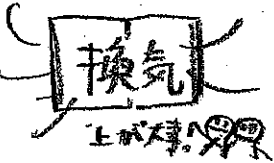


保健だより

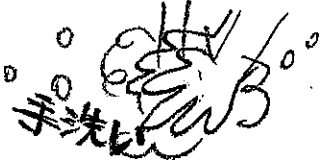


令和6年 2月
柏市立光ヶ丘中学校

1年で最も寒い時期を迎えようという時に「インフルエンザ警報」「コロナ第10波」というニュースが入ってきて、とても怖いと思います。「基本的な感染対策の徹底」とは?? 集団生活を送る学校での対策を復習しておきましょう。



教室の上部四隅の窓は開いています。寒く感じる際の位置の窓は時々開けたとしても、この上部を開けて空気の流れて作れば効率的に換気ができます。



寒いからとお風呂に入りたいですが、石鹸をしっかりと洗い流す! 洗い流さないと、ぬるしたお湯では手のしわの間に潜る病原菌を表面につけてしまっているよ... エチケットです。



マスク着用は個人の判断ですが、咳やくしゃみをする時はマスクをしっかりと着用し、ハンカチやティッシュでおお口の周りを拭いてください。

感染症流行シーズン、保健室で思わす

①「おなかが痛い」「寒気がする...」という、ハーフパンツ着用。



...と、ツッコミに「あれこれ... (実際にツッコむ)」

②体調不良になった後の過ごし方が疑問のとき。

元気な時は大いに結構です。でも、体調不良を訴え、実際に持ってきている。体を暖めようとして、工夫せずに休もうとするのはどうなの? 「あ、教室に置いてあります。着た方がいいですか?」 ←「今からいい!!」

体調不良で週末に早退、欠席した人が翌週始めから来室。「無理して来た?」「休んでリフレッシュ?」と聞いたら、「早退した日に塾に行きました」「日曜日に超人気のテーマパークへ行きました」

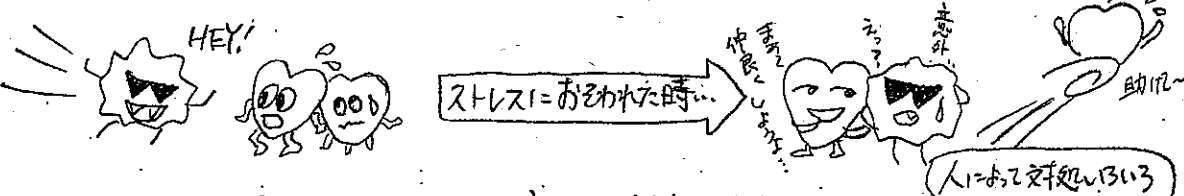
「今じゃいいでしょ!!」

体調回復のペースが速いとは何か、自分で気がき、動こうよ。

2月の保健目標 心の健康について考えよう

「心の健康」とはよく言うけれど、そもそも「心の健康」とは、どういうことでしょうか? どんなに体が丈夫な人でも、一生で一回も「心」をこわしたことがない、という人はおられません。同じように、人は何らかの形で、「心」をこわしたように弱くなる、といった経験をすることです。細菌やウイルスにおそわれた時、体は自分の持つ免疫力で抵抗し、(たまには薬の力を借りることもありますが)、病気を治すことができます。心の自分で病気を治すことができず、心に備わっている、ストレスという手をつまみ取ることでなっています。すなわち...

心の健康度が高い = ストレスに上手に対処できる という等式が成り立っています。



強いストレスが長く続くと、体の免疫力(外敵と戦う力)は低下。すると、自分でも説明できないような不快な症状が続いていきます。(例として、頭痛・腹痛・吐き気・不眠など)

心の土台は、しっかりしているだろうか? 同じストレスを受けたも、それにどう傷つく程度は人によって違います。強い心の土台を築くように意識してみましょう。

ストレスと戦い疲れがたまると、休みをとることはあるだろうか?

100%の体調に余裕がなくなった時に、一息ついて居場所(人、場所)をさがしておくこと。自分が本当に辛い時に、そばにいてくれる人は誰でしょうか? 辛い時に支えてくれるのが本当の友達。もし支えてもらったら... 余裕が出た時にその人にも支えさせてあげられるような存在になって思返し。

相談できます

・スクールカウンセラー 兼子先生 (水曜日・2Fから授業)

・スクールソーシャルワーカー 渡辺先生 (火・木曜日・職員室)

保健室前の欄に相談ポストもあります!