

# ほけんだより 2月

令和7年2月

柏市立南部中学校

保健室

まだまだ寒い日が続いますが、季節は少しずつ春へと向かっています。風邪やインフルエンザなど感染症の流行もまだ続いているので、体調管理をしっかりして、毎日元気に過ごしましょう。



2月の保健目標は「心の健康について考えよう」です。

心穏やかな生活をするためには、心の健康が大切です。心が健康だと、勉強や遊び、運動も楽しく、前向きにおこなうことができます。でも、どんな人でも、気持ちが明るい日や楽しい充実した日があったり、不安を感じる日があったりします。心の状態は毎日同じというわけではありません。

心の健康、心の状態をよくするためのいろいろな方法があるのでご紹介します。

① 楽しいことを思い浮かべる  
食べたいものは何ですか?  
やってみたいことは何ですか?



② 仲間と遊ぶ  
一緒に協力したり、競争したりしながら遊ぶと心もワクワクします。



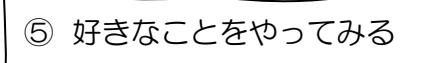
③ 運動をする  
運動をすると心が軽くなり、体の力を抜くとリラックスできたりします。  
心と体は、互いに関係し合っています。



④ 深呼吸や腹式呼吸をしてみる



⑤ 好きなことをやってみる  
絵をかいたり、本を読んだり、音楽をきいたり!  
気分転換することで、心が落ち着いたり気分が晴れたりすることがあります。



⑥ 思いつきり泣いて  
すっきりしてみる  
嫌な気持ちを、なみだと一緒に流してすっきり!



⑦ 自分をほめる  
小さなことでもOK!  
言葉にして、自分をほめて  
みましょう。



⑧ 嫌な気持ちを紙に書いてポイ!  
思いつく嫌なことをどんどん書き出します。紙いっぱい書いたら、ぐちゃぐちゃに丸めてごみ箱にポイ! 意外にすっきりするかも!

⑨ 誰かに話したり相談したりする  
身近に話しやすい、信頼できる人がいたら相談してみましょう。



ささいなことでイラッとしたり、泣きたくなったりすることもあるかもしれません。でも、それは、自然なことです。まずは、その気持ちを受け止めましょう。自分の心を大切して、たまには自分で自分を甘やかしてあげましょう♪

## < インフルエンザ、まだまだ注意が必要です。 >

1月に比べて落ち着いてきていますが、インフルエンザの流行はまだ続いている。本校は、幸いなことに学級閉鎖になるような流行は起こっていませんが、油断は禁物です。

ウイルスが体内に入らないように、基本の手洗い・換気・規則正しい生活を心がけましょう。

登校する際は、「登校可能かどうか」について医師の診察を受ける必要性も含め、医師の指示に従ってください。また、医師記載の治癒証明書ではなく、保護者の方が記入した、「療養報告書」が必要となりますので、忘れずに学校に持ってきてください。（療養報告書は南部中のホームページからもダウンロードできます）

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～																																			
インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。																																			
インフルエンザの場合（例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合）																																			
<table border="1"><thead><tr><th></th><th>発症日</th><th>1日目</th><th>2日目</th><th>3日目</th><th>4日目</th><th>5日目</th><th>6日目</th><th>7日目</th></tr></thead><tbody><tr><td>3日目に解熱した場合</td><td></td><td>発熱</td><td></td><td>解熱</td><td>解熱後1日目</td><td>解熱後2日目</td><td>登校OK</td><td></td></tr><tr><td>4日目に解熱した場合</td><td></td><td>発熱</td><td></td><td>解熱</td><td>解熱後1日目</td><td>解熱後2日目</td><td>登校OK</td><td></td></tr></tbody></table>										発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK		4日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目																											
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK																												
4日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK																												
新型コロナの場合（例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合）																																			
<table border="1"><thead><tr><th></th><th>発症日</th><th>1日目</th><th>2日目</th><th>3日目</th><th>4日目</th><th>5日目</th><th>6日目</th><th>7日目</th></tr></thead><tbody><tr><td>4日目に症状が軽快した場合</td><td></td><td>有症状</td><td></td><td></td><td>症状軽快</td><td>症状軽快後1日目</td><td>登校OK</td><td></td></tr><tr><td>5日目に症状が軽快した場合</td><td></td><td>有症状</td><td></td><td></td><td>症状軽快</td><td>症状軽快後1日目</td><td>登校OK</td><td></td></tr></tbody></table>										発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK		5日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目																											
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK																												
5日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK																												

\*最低でも、「発症した後5日を経過するまで」出席停止となり、解熱した日によって出席停止期間は延長されます。



今年の立春は2月3日です。暦の上では「春」を迎えます。しかし、まだまだ寒い季節であり、この2月は最大規模の寒波が予想されています。

ジャージの中にセーターを着たり、下ジャージや長い靴下、タイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。

また、部屋は暖かく、外は寒い。このような気温差が自律神経を乱し、血流が悪くなり、体が冷えやすくなります。

朝食を食べて体温あげる、部活動のない日は外遊びをする、1日の終わりにゆっくり湯船につかる、など、体を温めることを心がけましょう。

