No.１０
平成３１年１月９日
川西南中学校
保健室

あけましておめでとうございます。新しい１年が始まりました。

中学校は３学期のスタートです。何事も体が資本。寒い季節はインフルエンザや感染性胃腸炎等の流行が心配されます。体調管理に気を付け、有意義な時間を過ごしましょう。

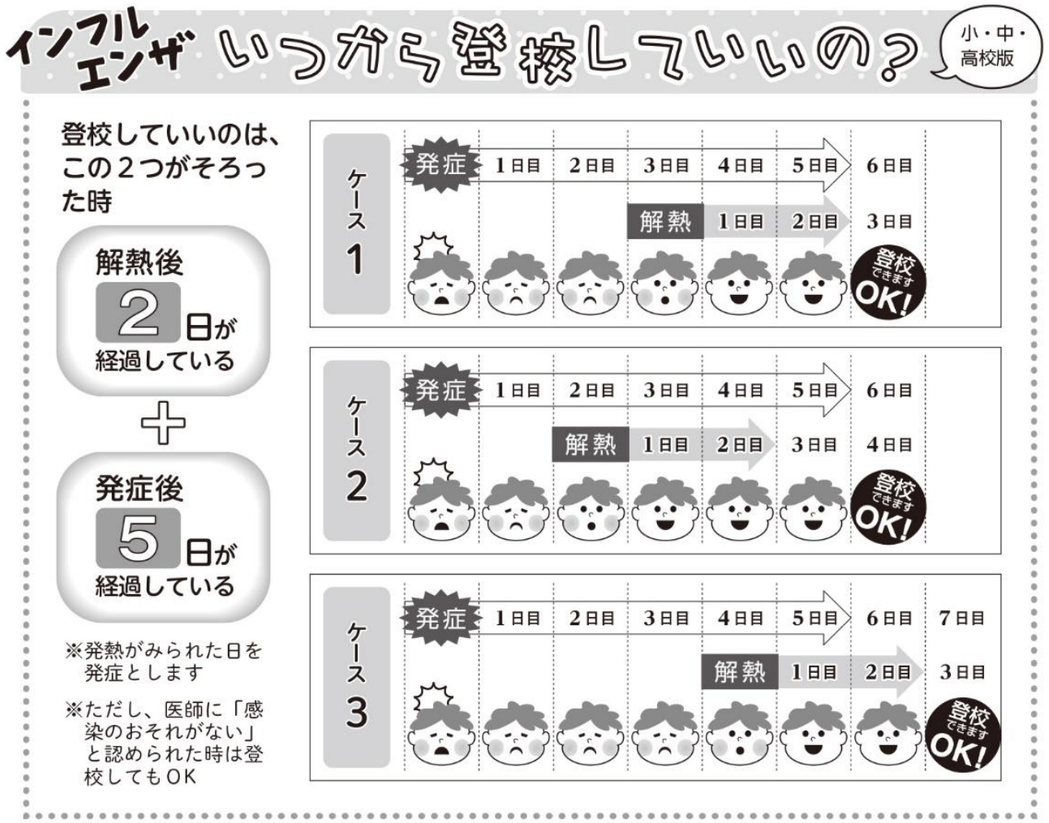
インフルエンザにまつわる Q&A

Q. どうして冬になるとインフルエンザが流行するの？

A. 冬の乾燥した空気中では、インフルエンザウイルスが活発に活動しやすいためです。
手洗いうがいのほか、乾燥を防ぐことも大切な予防方法です。加湿器を使わなくても、濡らしたタオルを部屋に置いておくことで乾燥対策ができますよ。

Q. インフルエンザにかかった時は、学校を何日休めばいいの？

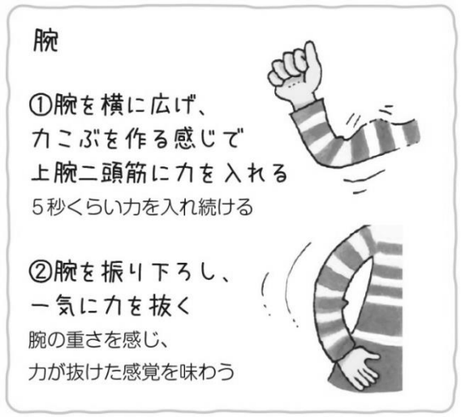
A. 出席停止期間の原則は下の図のとおりです。
医師の指示に従い、しっかりと体を休めましょう。
出席停止期間が明け登校する際には、医師の記入した意見書の提出をお願いします。



心の健康を保つために… ～ストレスのセルフケア～

「健康」とは、体が元気なだけでなく、心も元気な状態を指します。体の不調は実感しやすく「風邪気味だから早めに寝よう」「熱が続くから病院に行こうかな」等と、自分でケアをできる人が多いのですが、心の不調はケアの必要性や方法がわからず、長引かせてしまったり、悪化させてしまったりすることも…。

気分が落ち込んだときは、自分の好きなことをする時間を作る等してうまくリフレッシュしてください。また、緊張やイライラを感じやすいときに簡単にできるリラックス法（筋弛緩法と言います）をイラストで紹介します。受験を控えた３年生も、ぜひ試してみてくださいね。



一人ひとり性格が違うように、ストレスの感じ方や効果的な解消法も人それぞれ。
今月の保健室前掲示板では、ストレスが体にもたらす影響やセルフケアの方法について紹介しています。
ぜひ見に来てくださいね！

最後に…

不安や悩みを心の中に無理やり閉じ込めてしまうと、同じ考えが頭の中をグルグルと巡る一方です。偏った考え方をすることで、さらに気持ちがしんどくなってしまうこともあります。すぐに解決！とはいかなくても、誰かに話を聞いてもらうだけでホッとすることがあります。また、誰かに話をすることで自分の考えを整理することだってできます。

友達、家族、学校の先生やスクールカウンセラーの先生など、あなたが話しやすいと感じる人でかまいません。困った時に誰かに相談したり頼ったりする力を身に着けておくと、将来困難な出来事に直面した時にも、きっとうまく乗り越えられるはずですよ。

友達の相談を受ける側になった時には、相手の気持ちに寄り添うことが大切ですが、深刻な問題、特に命にかかわる問題について相談を受けたときは、友達同士の秘密にはせず身近な大人に相談しましょう。