

おぼけんだより

今年も南南東!

H30. 2 久米田中学校保健室

1週間ほど前から、気温がぐっと低くなり、外で吹いている風は、肌に当たると痛いですね。布団からなかなか出られず、朝起きるのがつらいと感じている人も多いのではないのでしょうか。その極寒の中でも、昼休みに校庭で楽しそうにボール遊びをしていたり、放課後に耳やほっぺたを赤くしながらも部活動を一生懸命しているみなさんの姿には、本当に感心します。保健室も寒さに負けないように頑張ろう!と、いつも元気をもらっています。

インフルエンザはもちろん、頭痛や腹痛、しんどい・・・など体調を崩している人は、変わらず多いです。何度もお知らせしていますが、手洗い・うがい、そして、換気!は基本です。しっかりと心がけて、寒い冬を乗り切りましょう!



インフルエンザに要注意!

久米田中学校では、インフルエンザや発熱による欠席者が、1/16(火)から増え始め、その週に1クラス、次の週に2クラスが学級閉鎖を行いました。1/29(月)現在、インフルエンザでお休みしている生徒は18名で、A型・B型ともに報告を受けています。市内の状況を見ても、今後しばらくの間は、油断できない日が続きます。下校後や外出後、休日の過ごし方にも気をつけてください。

気をつけてほしいこと

- 帰宅後は、必ず手洗いうがいをすること。
- 食事と睡眠をしっかりと、規則正しい生活を心がけること。
- できるだけ人混みは避けること。
- 体調が悪いと感じたら、無理をしすぎないこと。

インフルエンザの症状といえは、38℃以上の高熱や頭痛、関節や筋肉の痛み、寒気...を思い浮かべる人も多いと思います。しかし今シーズンは、“微熱” “なんとなく体がだるい” “熱はないけど頭痛や腹痛が少しある” など、一見、インフルエンザとは思えない症状が多く見られます。

※症状の出方はそれぞれですが、熱が高なくてもインフルエンザと診断を受けている子もいます。ご家庭でも、お子様の様子を見ていただくようお願いいたします。

友だちの心を傷つけない

悪口について どう思いますか?

誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたらどう思う!? まずはそこから考えてみて!!</p>	<p>“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!</p>	<p>悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!</p>

夜型から朝型へ

受入生のみなさん

- 目覚めはしっかりとろう
目覚め不足は、集中力・記憶力の邪魔をします。体調不良の原因にもなります。
- 夜型から朝型へ
用事が済むに働き出すのは、起床後3時間くらい! 言式馬食当日に合わせた生活を心がけましょう。
- 不調のときはあせらずに休養を!
体調不良のときは、無理をしても悪化するだけです。ひと休むことも大切です。

なんだか最近、気持ちがあきりしない...

♡♡♡、心が疲れたときは♡♡♡

意識して、心と体を休めることが大切です。

ゆるゆるお風呂にゆっくり入る♡

十分な睡眠

早起き

趣味の時間を大切にする♡

すすんで♡ リラックス

小悩みごとがあつたら、「一人で抱え込まない」ことも忘れないで! 言葉に聞いてもらうと、きっと少しは心が軽くなるはずです。保健室でも話を聞きますよ!♡

正しいうがいの仕方

- 1 1回目
口の中をよくゆすぐ
食べかすなどをとるために、口の中を強めにゆすぎます。
- 2 2回目
上を向いてカラガラうがいを
水がのどまで行き届くように、舌を押し上げて15秒程度うがいをします。
- 3 3回目
仕上げのうがいを
2回目と同じ方法で、のどの奥まで行き届くように、仕上げのうがいをします。