

すこやか2月号

令和5年2月1日

武岡中学校 保健室



先月は雪が舞い凍えるような日が多かったですが、気付けば学校の紅梅があと少しで顔をのぞかせそうです。昼も以前より長くなり、春が確実にやってくることを感じます。まだまだ寒い日が続く、感染症対策も続きますが、ここが頑張りどころです。今年度のしめくりと来年度に向けて、来月にはみなさんのそれぞれの花が咲くことを願って、あとひと踏ん張り、頑張っていきましょう！



感染症拡大を予防するために

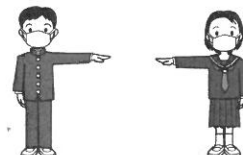
今冬は、インフルエンザも流行っています！

学校という集団生活の場で感染を拡げないために、**毎朝の検温・体調チェック、同居家族の体調チェック**を入念に行い記録するよう、引き続き、御協力をお願いします。

- **生徒本人が発熱や風邪症状**などがある場合や**同居する家族が発熱や風邪症状**などがある場合は、**登校を控え、自己検査や医療機関への受診・相談**をお願いします。
- 学校で体調不良になった場合や登校時に発熱等があった場合は、帰宅させますので、**すぐに連絡がつくよう**にしておいてください。
- 生徒や同居する家族が**PCR検査**を受ける場合は、**事前に必ず学校に連絡**してください。**結果が出るまで自宅待機（出席停止）**となります。



感染症対策を再確認しましょう！



- ※ マスクは、感染予防の効果が**高い不織布マスク**を使い、**鼻と口の両方を隙間なく**おおいます。
- ※ 飛沫感染を予防するために、**マスクを外すときは会話を控えます**。また、**人と1~2m距離**をとります。
- ※ 手に付いた100万個のウイルスが、流水15秒で百分の1に、**石けん10秒・流水15秒**で一万分の1に、それを**2セット**行くと百万分の1に減ります。
- ※ 室内のエアロゾル感染予防には、特に**換気**が重要です。換気ができている教室は、CO₂濃度が基準値内でした。
- ※ **歯みがきやうがい**をするときは、**距離**をとり、**姿勢を低くしてぞっと吐き出します**。（エアロゾル感染を防ぐため）

十分な**睡眠**・適度な**運動**・バランスのとれた**食事**は、体の抵抗力を高めてくれます。そして、楽しいことや好きなことをすることで、**心を休める時間**をもちましょう！

むし歯の治療率 ただ今 39.5%

歯肉炎の受診率 ただ今 30.8%

残念ながら、昨年度よりかなり低い値です。

まだ**治療が終わらない人**には、先月、**オレンジカード**を渡しています！

治療の終わったきれいな歯で新しい学年になれるよう、早く治しましょう！！





2月の保健目標

心の健康について考えよう



ストレス・マネジメント

「ストレス・マネジメント」とは、心と体の健康を保って元気に過ごせるように、自分のストレスをコントロールすることです。イライラ状態から、リラックス状態に切り替えられる方法やアイテムを持っていることはとても大切です。

ストレス解消リラックス法

- ①背もたれのあるいすにゆっくりもたれ、ゆったりした姿勢で座る。
- ②目を軽くつむる(無理はしなくてよい)。
- ③1～10まで自分のペースで数えながら、ゆっくり深呼吸する。
1～3で吸って
4で軽く止め
5～10でゆっくり吐き出す



ストレス解消リラックス法



リフレーミング

「リフレーミング」とは、ネガティブな印象をポジティブな印象に(短所を長所に)言い換える考え方です。

【例】

- ・優柔不断 → 思慮深い
- ・周りに流されやすい → 他人を尊重できる
- ・神経質 → 几帳面
- ・飽きっぽい → 好奇心旺盛
- ・計画性がない → 柔軟に行動できる
- ・心配性 → 慎重
- ・取り柄がない → オールラウンダー
- ・緊張しやすい → 真面目
- ・気が弱い → 思いやりがある
- ・頑固 → 芯が強い
- ・マイペース → 何事にも落ち着いて対処できる
- ・大雑把 → おおらか
- ・プライドが高い → 上昇志向
- ・落ち着きがない → 行動力がある
- ・理屈っぽい → 論理的
- ・人のまねをする → 洞察力がある
- ・おせっかい → 面倒見がよい
- ・のんき → ポジティブ
- ・一人で抱え込む → 責任感が強い
- ・あきらめが悪い → 忍耐力がある
- ・単純 → 素直
- ・自己主張が強い → 主体性がある
- ・負けず嫌い → 向上心が強い
- ・涙もろい → 共感性が高い
- ・視野が狭い → 集中力がある
- ・面倒くさがり → 効率よく行動できる
- ・ネガティブ → 慎重
- ・堅苦しい → 礼儀正しい
- ・暗い → 落ち着きがある
- ・八方美人 → 協調性が高い
- ・せっかち → テキパキ行動できる
- ・わがまま → 自分の意思を持っている
- ・主体性がない → 協調性がある
- ・騒がしい → 場を盛り上げることができる



短所と思っていたことも、見方を変えれば長所になります。自分の長所を知り、

モチベーションを上げて前向きに過ごせたらいいですね。きっと今より、心が元気になりますよ！