

# 保健だより 2月号

平成31年2月6日

No. 11

那覇市立鏡原中学校

発行:保健室

2019年が始まったと思っていたら、あっという間に2月になりました。3年生の受験モードも高まってきて、いよいよ人生最初の大きな壁に立ち向かう時期が迫ってきたなあ～と感じています。1・2年生も学年末テストを控え、そろそろ学年の締めくくりに入ります。次のステップに気持ちを新たに進むためにも、残り少ない今年度を悔いなく過ごしてください。“今”の行動で、明日からの“未来”を変えられますよ。

## ⚠️ まだまだインフルエンザが流行中です ⚠️

現在、沖縄県にインフルエンザ警報が発令中です。本校でもインフルエンザに罹患した生徒がいて、引き続き注意が必要です。

### ★那覇市の状況★

- 那覇市内の保育園・幼稚園・小学校・中学校・高校で、合計約256人が罹患。
- A型が多く発生している。

### ★本校の状況★

- 2月5日現在、8人が罹患。(1年生2人、2年生6人)



### ★インフルエンザを予防するために★

- ①石けんで手を洗う。
- ②マスクを正しくつける。
- ③人混みを避ける。
- ④こまめに水分補給をする。
- ⑤十分な睡眠をとる。
- ⑥バランスの良い食事をする。



～感染を拡げないためにも、ひとりひとりが意識して予防に努めよう～

### ★保護者の方へご協力願い★

インフルエンザ流行中のため、毎朝お子さんの健康観察をお願いします。

朝、体調が悪かったり発熱している場合、無理をさせずに自宅で休養させてください。無理をして登校しても、体調が悪化して早退することになったり、他の生徒に風邪やインフルエンザをうつしてしまうことがあります。

学校は集団生活の場です。感染を拡げないためにもご協力をお願いします。



## 2月の保健目標 心身の健康を心がけよう

### ことばの力について考えよう

深く考えずに言った言葉が、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。

「えー、あれくらいでー」、「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、その言葉の責任は言った人にあります。



自分が言われたらどんな気持ちになりますか？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんな言葉が増えていくかもしれません。



～ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力があります～

### 受験生のみなさんへ 最後の仕上げに体調チェック

- ☐ 早寝早起きのサイクルは整っていますか？
- ☐ 朝食を毎日食べていますか？
- ☐ お腹の調子は整っていますか？
- ☐ むし歯は治療しましたか？
- ☐ めがねやコンタクトレンズの度数は合っていますか？
- ☐ 手洗い・マスク着用で感染症対策をしていますか？
- ☐ 加湿器や換気で環境を整えていますか？



～今までの頑張りを発揮するために、体調管理をしよう!～