

2月のほけんだより

那覇市立小祿中学校
令和5年 2月2日
発行：保健室（金城）

心の健康について考えてみよう

心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



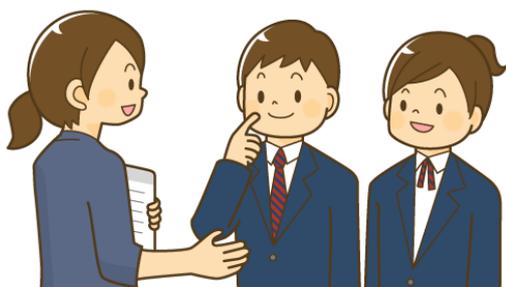
こんな
体の症状
には注意

- おなかが痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする
- 眠れない だるい 落ち着かない 集中できない
- やる気がでない 人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみてください。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



誰か相談できる人はいいますか？



「相談する力」は、思春期の時期はもちろん、大人になってからも、とても大切な力です。
誰かに話を聞いてもらうことで、気持ちが楽になったり、落ち着いて自分の考えが整理できたりします。
特に、困っている事や悩んでいる事がある人は、解決する方法を一緒に考えてくれる大人に相談することも大切です。

中学生におすすめのストレスの対処法☆

- 1: ストレス源から離れてみる
- 2: 温かい飲み物を飲む
- 3: 太陽の光を浴びて、外の空気を吸う
- 4: ストレッチや軽い運動をする
- 5: 身近な人と話す
- 6: ゆっくりと深呼吸をする
- 7: 泣ける映画や本に没頭する
- 8: 癒し系音楽を聴く
- 9: 好きなことに没頭してみる
- 10: 睡眠をしっかりとる



体調管理は  できていますか？

試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮するために、体調をしっかり整えましょう。

試験開始時刻に頭を働かせる為に、徐々に朝型に切り替えていこう！



沖縄県インフルエンザ警報発令中!

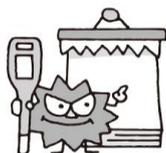
インフルエンザでお休みする場合は出席停止となり、登校再開する際に、記入する「インフルエンザ経過報告書」(保護者記入)の提出が必要になります。

(*用紙は1月に全校生徒に配布済です。小禄中学校ホームページから印刷することも出来ます)

インフルエンザ

なぜ出席停止なの?

出席停止期間



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

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発熱	解熱				登校OK!	
発症	発熱	発熱	解熱			登校OK!	
発症	発熱	発熱	発熱	解熱		登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症(発熱)します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間(3～5日くらい)、そして解熱後2日間くらいです。



「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。