

★保健室から今月のひとこと  
 人間は、できることより、できないことの方が多い動物なのだ。だから、今、生きていることがすばらしい。できないことや足りないことで、自分はダメだ、とへこんだ時に思い出そう。  
 平成31年2月1日 南牧中保健室

寒さが本格化してきました。みなさん、そしてご家族の皆さんの体調はいかがでしょう？  
 インフルエンザは県内各地で流行しており、まだまだ続くようです。  
 規則正しい生活と、手洗いうがい、咳エチケット。朝の健康観察(検温)お忘れなく。



## 2月の保健目標 心の健康を考えよう！ ストレス対策を考えて実行しよう！

中学生に多いストレスはどこから？

- ・受験・友達関係
- ・先生・先輩・部活
- ・勉強・塾・家族
- ・将来・見た目  
など

どうして中学生は悩みが多いの？

- ・悩みをため込んでしまう
- ・相手の気持ちを受け一緒に落ち込んでしまう
- ・お母さんなど、家族にうるさく言われる
- ・他人から、見た目でいやなことを言われる
- ・勉強ができない(成績が上がらない)
- ・好きな人が気になる

では、どうしたらいいの？

- ① 食べてストレス解消 好きな物を食べる。
- ② ストレスにきく栄養をとる  
 ビタミンB・C・D、カルシウムが不足するので、納豆・牛乳・果物・魚介類をとる
- ③ 自分だけでストレスをため込まないで、友達や周囲の人に話を聞いてもらう
- ④ 自分の好きなことを、時間を決めて思いっきりやる(やり過ぎるとまたストレスに)
- ⑤ 好きな音楽を聴く・歌う      ⑥ ゆっくりお風呂に入る
- ⑦ ぐっすり眠る(寝坊は逆効果。早めに寝ていつもの時間より少し早く起きる)
- ⑧ 楽しいテレビを見て思いっきり笑う      ⑨ クッションに口をつけて大声で叫ぶ
- ⑩ むかついたことを紙に書き出し、気持ちを整理する
- ⑪ 思いっきり泣く

## ～ ストレスを和らげる呼吸法があります！ 試してみましよう～

### ★ストレス解消 腹式呼吸法

吐く時は、心のイヤなことを全部吐き出す気持ちで全部吐ききります。ゆっくり繰り返します。

**イラスト①**  
 背筋を伸ばして椅子にゆったりと座り、両手をヘソの少し下に重ねて置き、軽く目をつぶります。

**イラスト②**  
 お腹を引っ込ませながら、体の中の空気を全部吐き出すようなイメージで、ゆっくりと時間をかけて鼻から息を吐きます。

**イラスト③**  
 息を吐ききったら、今度はお腹を膨らませるように鼻から息を吸います。

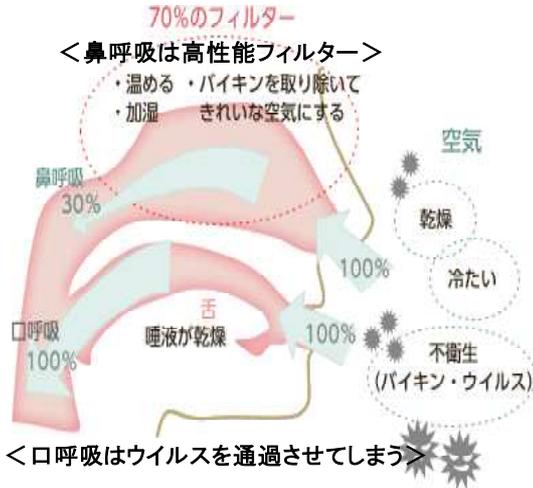
**イラスト④**  
 5秒ほど息を止め、ゆっくり時間をかけて口から息を吐きます。

## ★保健関係の2月の予定

2/ 1(金) 立志式・給食試食会 おめでとう!  
 2/14(木) スクールカウンセラー来校日  
 2~3月 各学年性教育

2年生

## ★加湿と換気・鼻呼吸で健康管理



## ★インフルエンザの流行状況

★県内小中高等学校のインフルエンザ罹患者数(1月31日現在)

◎県全体: 4587人

(学級閉鎖: 142、学年閉鎖: 26、学校閉鎖: 1)

◎近隣の市町村の状況

前橋: 886人、高崎: 718人、安中: 126人  
 富岡: 117人(学級閉鎖2、学年閉鎖2)、  
 甘楽: 14人(学年閉鎖: 1)、下仁田: 8人  
 南牧: 0

★感染経路を理解して、インフルエンザを予防しよう!

- 人混みへの外出は控える
- 手洗い・マスク・咳エチケット
- 規則正しい生活
- 部屋の加湿と換気



★毎朝検温、発熱時は受診!

★現在、A型が多いです。発熱したり、体調が悪かったら受診をしてください。微熱でも検査で反応が出る例があります。

## 保護者のかたへ

小児・未成年者がインフルエンザにかかった時は、異常行動にご注意下さい。

＜厚生労働省からの注意喚起＞

※抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無によらず、少なくとも治療開始後2日間は小児・未成年者を一人にしないでください。新しく付け加えられた注意喚起事項は以下の通りです。

(1) 高層階の住居の場合

- ・ 玄関や全ての部屋の窓の施錠を確実に(内鍵、補助錠がある場合はその活用を含む)
- ・ ベランダに面していない部屋で寝かせる
- ・ 窓に格子のある部屋で寝かせる(窓に格子がある部屋がある場合)

(2) 一戸建ての場合

- ・ (1)に加え、できる限り1階で寝かせる



# 温活のススメ

寒い季節に意識したい心がけ

### 冷えは万病のもと

かぜをひきやすい  
肩がこる  
眠れない  
便秘・下痢  
気分が落ち込む

### 温まるアイテム・フル活用

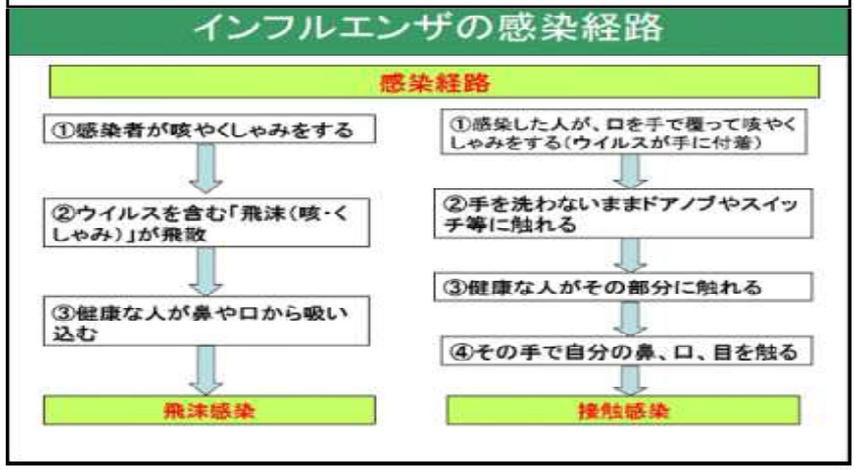
マフラー 首  
ネックウォーマー  
手袋 手首ウォーマー  
レッグウォーマー 足首  
カイロ  
貼るなら首の下、お腹、背中  
お腹  
腹巻

### 温まるものを飲む・食べる

Coffee tea  
Hot Drink  
ネギ 根菜類  
しょうが

### 適度に運動 ストレス発散

7uBAAA!!!



インフルエンザウイルス分類別特性		
型	特徴	主症状
A型	流行しやすい。形の変異が著しい	高熱・のどの痛み・鼻詰まり、呼吸器への合併症の危険あり
B型	人同士のみの感染。予防接種により抗体を作ることで長期間の予防が可能	腹痛・下痢などの消化器症状。A型よりも症状は軽度の場合が多い
C型	感染力が低い。4歳以下の感染が主。季節的流行なし	鼻水。感染しても症状ほとんどなし