

春の訪れを感じる2月となりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。2月はまだ寒さが残り、体調を崩しやすい季節です。この時期は、気持ちが不安定になる生徒も見られます。インフルエンザや風邪の予防には手洗いやうがい大切です。また、規則正しい生活リズムを心掛け、十分な睡眠をとることで、免疫力を高めましょう。健康な体で新しい季節を迎える準備を一緒に進めましょう。

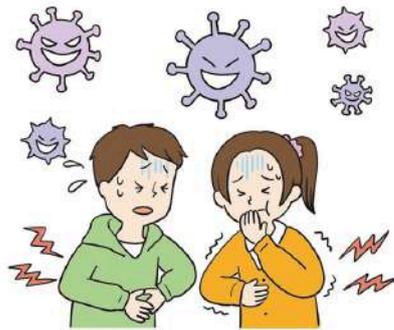
## ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



- **REST (休養)**  
…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。
- **RECREATION (気晴らし)**  
…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。
- **RELAX (緊張をほぐす)**  
…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

## ノロウイルスに注意!



この時期に気をつけたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いので、周囲にうつりやすいことが心配です。特に、脱水症状をおこしやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。

### もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- 患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- 脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- 食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- 食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- 家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒する。



## 睡眠 足りていますか？

中学生の理想の睡眠時間は8～9時間とされています。

### 睡眠が足りないと…

- 朝起きるのがつらい
  - 集中力が続かない
  - イライラ・不安が強くなる
  - 体調を崩しやすくなる
- など、心と体の不調につながります。

睡眠不足による体調不良で保健室に来室する生徒も毎月見られます。

### 一つでも意識してみよう!

- 夕食は就寝3時間前までに食べる
  - お風呂にゆっくり浸かる
  - 就寝前のスマートフォンやゲームなどは控える
  - 寝る前に部屋を暗くする
  - お昼寝は10～20分程度
- 今日から実践してみてください!

### 人体の不思議クイズ!

寝返りは一晩に何回くらいつもの？

- ①5回くらい
- ②30回くらい
- ③150回くらい

※答えと解説は裏に書いてあるよ

## インフルエンザA型・B型の違い

現在、インフルエンザが流行りつつあります。12月はインフルエンザA型が流行りましたが、1月からインフルエンザB型にかかる人が増えています。

### インフルエンザA型

#### <主な症状>

- ・急な高熱が出やすい（38度～40度）
- ・咳やのどの痛み、鼻水・鼻づまり
- ・頭痛、関節痛や筋肉の痛み
- ・強い倦怠感

#### <感染の経路>

- 飛沫感染（咳やくしゃみ）
- 接触感染  
（ウイルスや細菌が着いた「手」や「物」に触り、口・鼻・目に入ること）



### インフルエンザB型

#### <主な症状>

- ・発熱があっても高熱にならない場合がある
- ・咳やのどの痛み
- ・腹痛や吐き気、下痢といった胃腸症状

#### <感染の経路>

- 飛沫感染（咳やくしゃみ）
- 接触感染  
（ウイルスや細菌が着いた「手」や「物」に触り、口・鼻・目に入ること）

### 予防のポイント！

- こまめな手洗い・うがい
- マスクを着用する
- 教室の換気（指三本分の隙間を開ける）
- 十分な睡眠と食事
- 朝から体調が悪い時は無理をせずに家でゆっくり休む

インフルエンザA型・B型どちらも**予防方法は同じです。**

体調に変化を感じたら、早めに休むよう意識してみよう



### ○1月以降のインフルエンザの感染状況

病名	インフルエンザA	インフルエンザB
1月	0人	2人
2月	0人	10人

## 友だち関係について

周りの人と仲良くしていますか？ 大人でも「空気を読む（＝周囲に意見を合わせる）のがシンドイ」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするの、当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。

そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でおつきあひする必要はありません。「挨拶する」「世間話（学校行事や季節のこと、流行っているゲームなどの一般的な話）をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」など、いろいろな付き合い方があります。



答え：2（30回）

一晩に、30回ぐらい寝返りを打つといわれています。同じ姿勢で寝ていると、体重がかかる部分の血管が狭くなり血の流れが悪くなってしまいます。寝返りはそれを防ぐとても大切な活動です。

他の人に言わない、しない。



自分が言われて嫌な言葉、嫌なことは