

健康通信

2月号

名古屋市立滝ノ水中学校

保健室

暦のうえでは「立春」を迎え、春が始まる月とされています。少しずつ日は長くなり、暖かな日差しを感じる日もでてきました。

しかし、まだまだ寒い日が多く、かぜやインフルエンザも流行しています。生活習慣に気をつけて、元気に過ごしましょう。



インフルエンザに要注意!

全国各地でインフルエンザが流行しており、本校でもインフルエンザで出席停止になる生徒が増加しています。手洗い・うがいを徹底し、教室の換気やアルコール消毒なども活用して、予防しましょう。集団感染を防ぐために、出席停止期間も変更されました。もしかかってしまったときには、下の表を参考に、お家でゆっくりと休養しましょう。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



発熱



解熱



解熱後



登校可能

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

まだ心配がせ! インフルエンザ

☆ おうちのくによる登校前の健康観察をよろしくお願いします

体温が平熱よりも
1℃高いときは
休養をおすすめします。

無理をして登校する場合は...
体育の見学届などの準備と
いつでも早退できるように
連絡先の確認を忘れずに!!

欠席・遅刻の連絡は朝のうちにおこなってください。
症状をくわしく教えていただくと
助かります。

インフルエンザの場合は
出席停止です

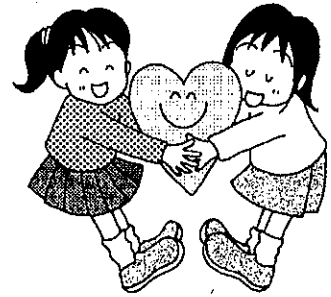
××欠席扱いにはなりません××

“Love”を訳すと...？

一度は耳にしたことのある“I Love You”「私はあなたが好き！」という意味ですが、昔の人は『私はあなたが大切です』と訳したそうです。

一方的に気持ちを押しつけたり、相手を自分の思い通りにしようとしたりするのは、“Love”とはかけ離れた行動。

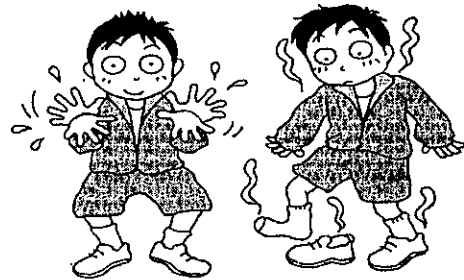
みなさんは、大好きな人たちを、本当に“大切”にできていますか？



（ 防寒！ 5℃以下は要注意 ）



（ 湿ったままにしない！ ）

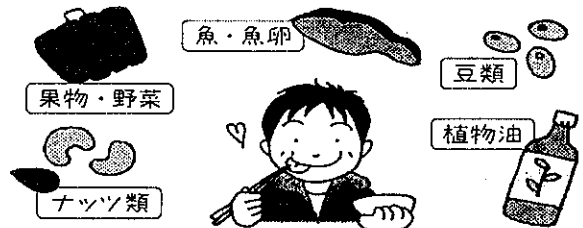


美肌効果も!? **しもやけ** 予防法

（ 毎日入浴・軽くマッサージ ）



（ ビタミンE・Cで血行促進 ）



楽しいから笑うんじゃない! 笑うから楽しいんだ!?

ジェームスとランゲという人が「悲しいから泣くのではなく、泣くから悲しいのである」と言いました。みなさん、この言葉を聞いてどう思いますか？

心と体はつながっています。心が緊張すれば、体も緊張します。逆に、体をリラックスさせれば、心もリラックスします。楽しいときも同じではないでしょうか。もちろん、楽しいから笑うときもありますが、笑っていれば楽しい気持ちにもなってくると思いませんか？

楽しみたいときはもちろん、苦手なことや困難なことにぶち当たったとき、にっこり笑うことができれば、楽しくなってきたり、前向きな気持ちになってきたりするかもしれませんね。

