

ほけんだより

2月号

武庫中学校保健室

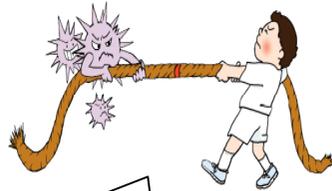
H28. 2. 3



寒い日が続いていますが・・・2月4日は『立春』。春が立つと書くように、暦の上では、冬が終わり、春の訪れを告げると言われており、もう春が来ますよ～という事です。3年生も皆さんは、いよいよ入試が始まりますが、春が待ち遠しいですね。今までのがんばりを発揮するために、今こそ、体調を万全にして臨んでください。下級生のみなさんも、先輩を応援する意味でも、かぜを流行らせないよう、しっかり予防していきましょう。

インフルエンザの流行を阻止しよう！

全国的に流行しているインフルエンザ・・・その波は、尼崎市にも押しよせ、次々と学級閉鎖になっています。がなんと、武庫中は、**ただいまインフルエンザ欠席者はゼロ！！**です。みんなの免疫力が強いのか、予防ができていいのか・・・すばらしい(^o^) 他の学校の状況を聞くと、休み明けに急にインフルエンザの報告が増えているそうです。休日の過ごし方も考えてね～



ウイルスに勝つには免疫力が鍵です！！

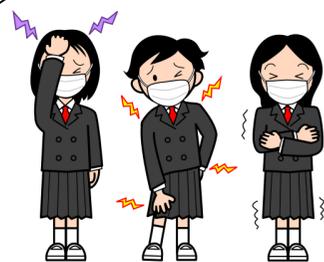
集団での流行を防ぐポイントは、

- ①インフルエンザが疑われる時は、迷わず学校を休み病院へ。
(症状出てから48時間以内が薬には有効)
- ②インフルエンザと診断されたら、右の出席停止期間を守って、家で休養をする。
(両方の条件をクリアすること！)

要するに・・・
『無理をしない』ことが大切。

～インフルエンザの出席停止期間～

「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



- ◎急な発熱
- ◎関節の痛み
- ◎全身のだるさ
- ◎寒気

そろそろ・・・花粉症に注意

鼻水、くしゃみときたら・・・「かぜ？」と思いがちですが、この時期、風邪以外にも疑われるものが・・・それは『花粉症』。熱はないのに、何回もくしゃみがでたり、目もしよぼしよぼ、涙が出る・・・などの症状は、花粉症かも知れません。今までかかったことないよ！という人も突然かかるので、注意を。疑わしいときは、受診をしましょう。アレルギーの原因がわかったら、症状にあった薬を処方してもらえます。花粉シーズンに入り症状が強くなると、薬がききにくくなります。早めの受診をしましょう。



今年のスギの飛散開始時期は早めで、飛散量はやや少なめの傾向。例年より、スギ花粉の飛ぶ時期が早そうなので、**早めの予防対策を！**

ミラートレーニングのすすめ

3年生は、もうすでに面接の練習をしていますが、「目つきが怖い」「怒っているみたい」と言われるんだけど・・・どうしたらいい？という相談を時々受けます。楽しくもないのに、笑顔でいることは苦痛なことはありますが、やはり『笑顔』は誰がみてもいいものです。先生は(私は)、看護学校に行っていた時に『笑顔を習慣にしてください』とよく言われていました。そして、習慣にするために、“ミラートレーニング”の宿題がありました。朝、鏡を見るときに、自分がステキだと思う笑顔を、鏡に映すのです。これを毎日することで、笑顔が習慣になるというものです。生活の中で、気がかりなことや不安があると、どうしても表情が固くなりがち・・・そんなときこそ、このトレーニングをぜひ、やってみてください。ステキな笑顔が自然に出るようになりますよ(^)/



みんなの笑顔に癒されています。