



保健だより2月号

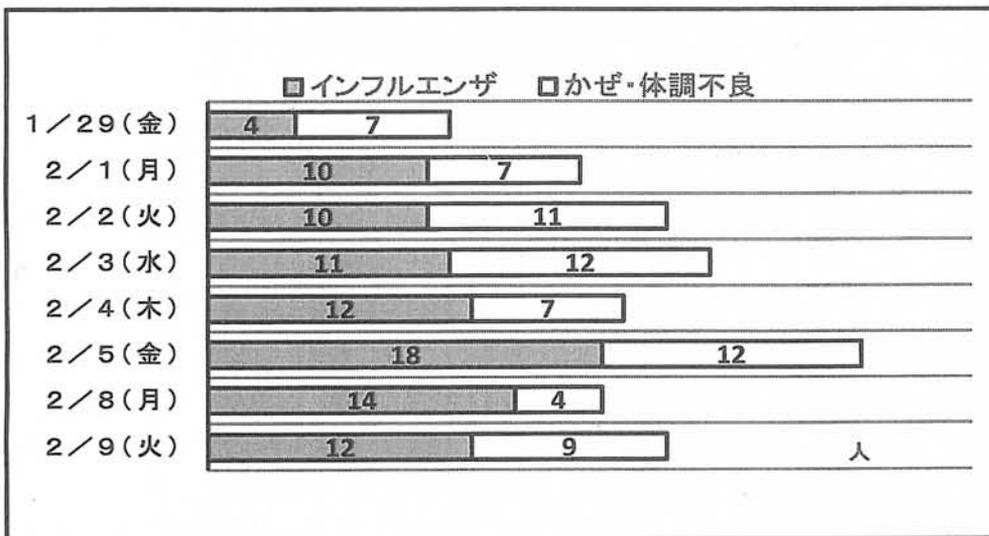
＜南那須中保健室 平成28年2月発行＞

【2月の保健目標】 ■ 心の健康に努めよう

1月末からインフルエンザ罹患者が出始めました。最初のうちは、B型のインフルエンザが多かったのですが、現在は、A型インフルエンザに罹患する生徒も出ています。そのため、一度かかった人も、別の種類のインフルエンザにかかる可能性がありますので、油断せずに「手洗い」「うがい」「マスク着用」など、各自が予防策を実践しましょう。

インフルエンザにはまだまだ警戒が必要ですが、少しずつ日が長くなり、冬の出口が近づいています。3年生は、卒業まであとわずか・・・ぜひ有終の美を飾ってください。

南中インフルエンザ情報！ 感染拡大に注意を！



左表は、インフルエンザや体調不良で学校を休んでいる生徒の人数を表したものです。インフルエンザ罹患者もかぜや体調不良の欠席者も、増加傾向にあることがわかります。

今後も、一人一人が体調管理に留意し、感染拡大を防いでいきましょう。

心の健康を考えよう！あなたはストレスとどう向き合う？

悩み多き思春期まっただ中のみなさんは、さまざまなストレスを抱えていることと思います。「ストレスのない生活をしたい・・・」と思っている人も少なくないことでしょう。

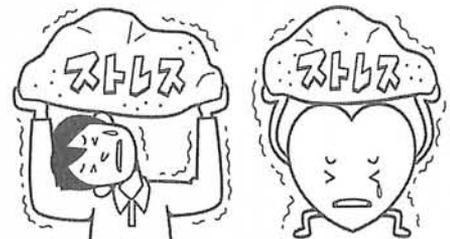
実は、ストレスには「よいストレス」と「よくないストレス」があり、「よくないストレス」をどう抑えるかがカギとなります。

■「よいストレス」と「よくないストレス」

よいストレス ⇒ それを乗り越えることで人間的な成長が見込めるストレス
 よくないストレス ⇒ 気分が暗くなったり病気につながったりするなど、心身に悪影響が出るストレス

■ストレス反応の例

体	眠れない、夜中に何度も目が覚める、食欲がない、食べ過ぎてしまう、腹痛、下痢、便秘、頭痛 など
心	イライラ、ゆううつ、集中力や注意力が低下、すぐに悲しくなる、不安がつのる など

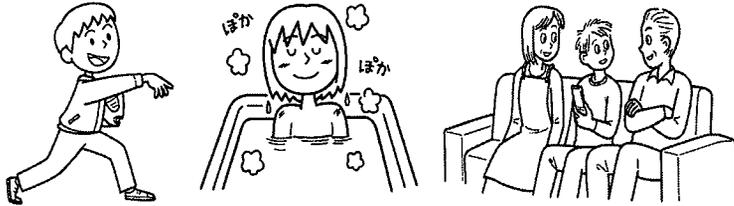


■ ストレスを解消するには・・・

ストレスを解消するためにとる行動を『コーピング（対処）』といいます。自分に合った方法を見つけると、よくないストレスを少し軽くすることができます。

【試したいコーピング】

- スポーツや読書、音楽を聴くなど自分が好きなことをじっくりしてみる
- 体をほぐす、ゆっくり入浴する、睡眠をとるなど、十分リラックスできる時間をとる
- 誰かに相談したり、日記を書いたりしながら、心の整理をしてみる



【よくないコーピング】

- ▲ どなる
- ▲ あばれる
- ▲ 友だちを傷つける
- ▲ 何もしくなくなる



そろそろ花粉症にもご注意を！

花粉症は植物の花粉が原因で起こるアレルギー性の病気です。主な症状は、「くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ」です。日本では、花粉症といえば「スギ」が代表的な植物ですが、スギのほかにも花粉症を引き起こす植物はたくさんあります。また、医師の診断を受けずに、症状だけで花粉症と自己判断している人も少なくないようですが、適切な治療を受けて、早期に症状を改善するためにも、医師に相談することをお勧めします。特に、受験を控えた3年生の皆さんは早めの対応を心がけてくださいね。



南中生の元気を応援するコーナー

～「手洗い」編～

手洗いで感染症を予防しよう！

■ どんなときに手を洗う？

- ・ 食事の前 ・ トイレの後 ・ 体育の後 ・ 掃除の後
- ・ 鼻をかんだりくしゃみをした後 など

■ 手洗いの3ステップ

- ① 石けんを十分泡立てて手をこすり合わせる。
- ② 流水で泡をすすぐ。
- ③ 清潔なハンカチで手をふく。

