

ほけんだより2月

2月の保健目標
心の健康を考えよう

2月は暦の上では春（立春）になりますが、まだまだ寒い日が続いています。山武郡市内の学校では、2月に入ってもインフルエンザの流行がみられます。本校でもインフルエンザ B 型の報告があり、インフルエンザ A 型に罹患した人も、インフルエンザ B 型に罹患する可能性があります。まだまだ気が緩められない状況ですので、手洗い・うがい・換気を行ない、感染症予防に努めましょう。

教室の換気をしよう！！



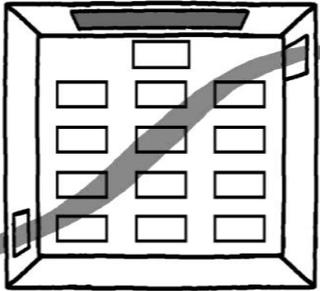
寒い日が続いているので、ついついエアコンの効いた教室では、換気をするのを忘れがちになってしまうことがあります。教室内の空気には、人が吐いた息の二酸化炭素が増加したり、乾燥した空気の中で、かぜや感染症などの原因になるウイルスが漂っていることもあります。寒い中ですが、休み時間には一度大きく窓を開けて、換気をしましょう。

○換気をしないと・・・



二酸化炭素濃度が高くなり、集中力低下や頭痛などが起こることもあります。また、感染症が広まりやすくなります。

○換気をしましょう



2方向の（対角線上）の窓を開けると効果的です。授業中も常に窓を少し開けておくのが良いですが、休み時間になったら、数分間窓を全開にすると効果抜群です。

あなたの心 元気かな？

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

誰だって、心が元気ないときはありますよね。対処方法をためしてみてもなんだか変わらないときは、保健室前の「心の相談箱」を活用してみましよう。自分の気持ちを吐き出すことは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。誰かに話を聞いてもらうことで気持ちが楽になったり、違う考え方ができるようになったりすることもあります。一人で悩まないでね。

睡眠をしっかりとる



好きなこと（趣味）に没頭する



おいしいものを食べる



テレビや映画などを見て、思いっきり泣いたり笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて何もしないで、ぼーっとする時間をつくる

