

保健だより 2月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室

2月に入りました。

今年は1月中旬から断続的に雪が降り続き、積雪の多さに通学路も通行しにくい日が続いています。雪の日は時間にゆとりを持って行動するようにしましょう。

また、感染症にも注意しましょう。昨年10月末から始まったインフルエンザA型の流行ですが、1月下旬からはインフルエンザB型も報告されています。一度かかったからと気を緩めず、しっかりと予防に心がけましょう。

雪の日は



ゆとりをもって

覚えよう！ やってみよう！

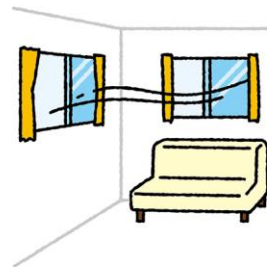
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石鹸で手洗いを。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

インフルエンザに注意しましょう！

その症状、インフルエンザかも?!

急な発熱
(38℃以上)

頭痛

強い寒気
倦怠感

筋肉痛
関節痛

せき
喉の痛み



手洗い・うがい・換気など、予防に努めるとともに、日頃から、自分の健康状態をチェックしましょう。

特に急な発熱(38℃以上)がある場合は、早めに病院へ行きましょう。

診察の結果、インフルエンザと診断された場合は、医療機関から発行された、**診療明細書・薬剤情報提供書・抗原検査結果報告書等**は捨てずに保管し、登校再開後「**出席停止願**」(向陽ホームページに様式掲載)に添付して提出してください。

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。

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



まちがいがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう！

左手前の男子、
じっと目を凝らして見たのに、
何もなかったです…。

気分転換で、「モヤモヤ」モードから
「リフレッシュ」モードに！



気分転換で、「モヤモヤ」モードから
「リフレッシュ」モードに！

