

保健だより

2026. 2. 13 辰口中学校 保健室

2月の保健目標：心の健康について考えよう



現在、辰口中学校では、**インフルエンザB型**が流行しています

ご家庭へのお願い

感染予防のために下記のことをお願いします

登校前のお子様の健康観察をお願いします。体調が悪いようでしたら、検温・受診をお願いします。体温が高い、体調不良の場合は、無理な登校はせずに自宅で療養してください。

- ◎体調が悪く学校を欠席される場合は、学校連絡の際、症状を具体的にお伝え下さい。
- ◎欠席者、早退者の特徴として、「体のだるさ、咳、咽頭痛、微熱または高熱」がみられます。症状が続く場合は、受診をお願いします。受診の際、学校の感染症発生状況も病院にお知らせください。
- ◎病院で「新型コロナウイルス感染症」「インフルエンザ」と診断された場合は、学校の方へ連絡をお願いします。出席停止となります。(欠席扱いにはなりません)

学校保健安全法施行規則において「新型コロナウイルス感染症」「インフルエンザ」の出席停止期間の基準は、特に発症後5日間が他人に感染させるリスクが高いことから、発症日を0日とし5日間外出を控えることとされています。そのため、病院受診時に医師に発症日を相談・確認することが必要です。

はっしょうび
発症日を入れてね

げんき
元気
かいふく
回復

登校再開日早見表

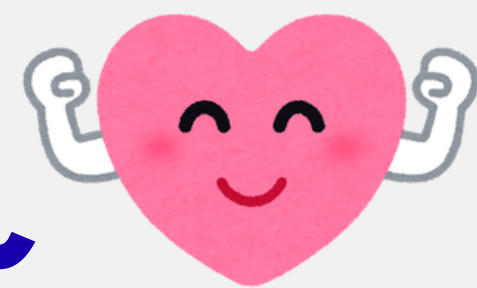
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日	にち 日
新型コロナウイルス	★	しょうじょうけいかい 症状軽快					とうこうさいがい 登校再開		
	★		しょうじょうけいかい 症状軽快				とうこうさいがい 登校再開		
	★			しょうじょうけいかい 症状軽快			とうこうさいがい 登校再開		
	★				しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開		
	★			🦠		しょうじょうけいかい 症状軽快		とうこうさいがい 登校再開	
インフル	★	げねつ 解熱					とうこうさいがい 登校再開		
	★		げねつ 解熱				とうこうさいがい 登校再開		
	★			げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開		
	★				げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開	
	★					げねつ 解熱			とうこうさいがい 登校再開

おな
\ コロナもインフルもここは同じ /
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

しょうじょう けいかい あと
コロナは「かつ症状が軽快した後
1日を経過するまで」

げねつ ご
インフルは「かつ解熱後
2日を経過するまで」

～心の回復力 レジリエンス～



「レジリエンス」という言葉を聞いたことがありますか？「レジリエンス」とは、「心の回復力」のことです。逆境にさらされたときや、ストレスで心が傷ついたときに、そこから回復していくことができる力のことです。そして、その力は誰もが持っている、それを育てていくことができます。テストの結果に悩んだり、友達関係に悩んだり、部活でうまくいかなかったりすることがありますよね。そして、これからの時期は、進級・進学への不安や緊張でストレスを感じやすい時期です。自分のレジリエンスをはたらかせ、育てるためのポイントを5つ紹介します。

①「つながり」を大切にする

不安を感じたときは、家族や友達、先生など信頼できる人に話をしてみましょう。弱いから助けを求めるわけではありません。誰しも悩むとき、辛いときがあって当たり前であるからこそ、勇気を持って周りを頼ることが大切です。頼る力、人とつながる力は、これからの人生において必ずみなさんの力になります。

②規則正しい生活をする

心と体はつながっています。早寝早起き・食事を3食きちんと食べる、体を動かすことは、心の健康にもつながります。体調が整うと、気持ちも前向きになりやすいです。

③ゲームやスマホは使う時間をコントロールする

ゲームやスマホなどは気分転換にもなりますが、長時間の使用は心身に悪影響を及ぼします。依存状態に陥ってしまう人もいるかもしれません。家族と話し合っ規則を作ることをおすすめします。

④リラックスできることをする

腹式呼吸をする、ゆっくりお風呂に入る、好きな音楽を聴くなど、眠れないときや気持ちが落ち着かないときにできる自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。



★腹式呼吸は緊張をやわらげます

1. ゆっくり口から息を吐く（お腹をへこませる）
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う（お腹をふくらませる）
3. 息を止める

*これを気持ちが落ち着くまでくり返します



★ツボ押しでリラックス

親指とひとさし指のつけ根のくぼみ（合谷）を少し強めに押し緊張がほぐれます。

手の甲側

⑤自分の思考パターンを変える

例えば、失敗は恥ずかしいことではなく成長のチャン(経験)と捉えたり、嫌なことがあったときは別の視点(「今回はダメだったけど次どうすれば良くなるか?」)を探したりしてみましょう。ときには「まあ、いいか」と言ってみることも大切です。気持ちを切り替えることで、次の行動を起こすことができます。

つらいときに落ちこむことは、誰にでもあることです。

大切なのは、「落ちこまない」ことではなく、少しずつ立ち直ろうとすることです。レジリエンスは毎日の小さな積み重ねで育ちます。できることから少しずつ始めてみませんか？

