

# ほけんだより



令和6年2月6日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

## インフルエンザ流行中!

本校では12月に、3年生を中心に「インフルエンザA型」が流行しましたが、先週あたりから、また、インフルエンザに感染する生徒が増えていますが、今回の主流は「インフルエンザB型」です。

12月頃にA型に感染したのに、また、今度はB型に感染した、という生徒もいます。

新型コロナウイルス感染症や溶連菌感染症、感染性胃腸炎など、インフルエンザ以外の感染症にかかった人もいます。感染症予防の基本は、

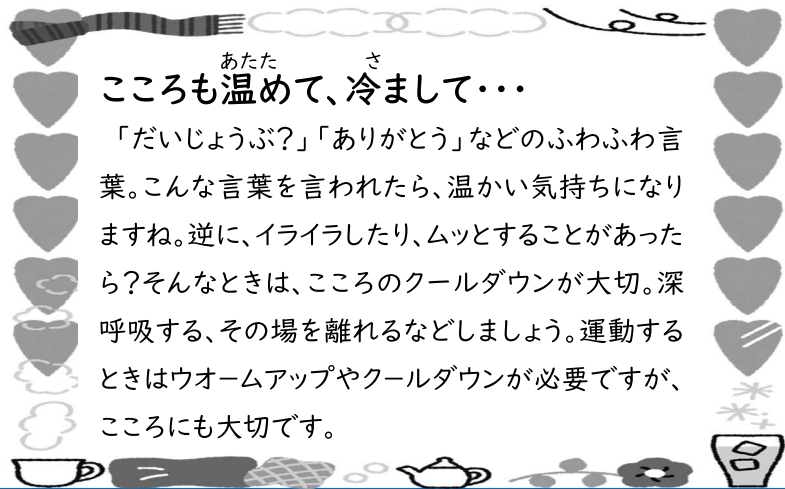


### 手洗い、教室の換気、マスクの着用、睡眠・食事をしっかりとる

3年生は大事な入試の時期、1・2年生は学年末テストがもうすぐあります。体調管理をしっかりとって、自分の実力がしっかりだせるようにしたいですね。

朝から、頭が痛い、せきがでる、のどがいたい、鼻水が出る、寒気がする…などの症状があるときは、自宅で体温を測ってください。熱があるときは、無理をしないで家でしっかり休み、病院受診のタイミングについては、病院に相談されてください。インフルエンザ等の感染症と診断された場合は、すぐに学校に連絡をお願いします。

### ♡心の温度計♡



### あたたかさ こころも温めて、冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになりますね。逆に、イライラしたり、ムツとすることがあったら? そんなときは、こころのクールダウンが大切。深呼吸する、その場を離れるなどしましょう。運動するときはウォームアップやクールダウンが必要ですが、こころにも大切です。

### バチッと来た!?! 静電気

この時季は、静電気に悩まされている人も多いでしょう。では、静電気はなぜ冬に起きやすいのでしょうか。

- 空気が乾燥している（水分が少ない）
- 冬に着る服の素材と組み合わせ

これらを要因として体内に電気がたまりやすくなり、ときには痛みを感じるほど強い静電気になってしまうのです。



金属製のドアノブや取っ手に触るのがちょっと怖い…そんなときは、地面・壁・革製品・木製品などに触れることで、身体にたまった静電気を逃がすことができます。また、こまめな水分補給や加湿器の使用で空気中の湿度を上げることも有効で、静電気を防止する衣類や除去用グッズなども市販されています。こうした対策・予防法をうまく取り入れて『ビリッ』『バチッ』の少ない生活を送りたいですね。