

保健だより

2018. 2. 5
氷川町立竜北中学校
保健室 文責 山口

暦の上では立春が過ぎましたが、寒い日が続いています。

インフルエンザなどの感染症の予防について

～竜北中の最近のインフルエンザ出席停止者数～

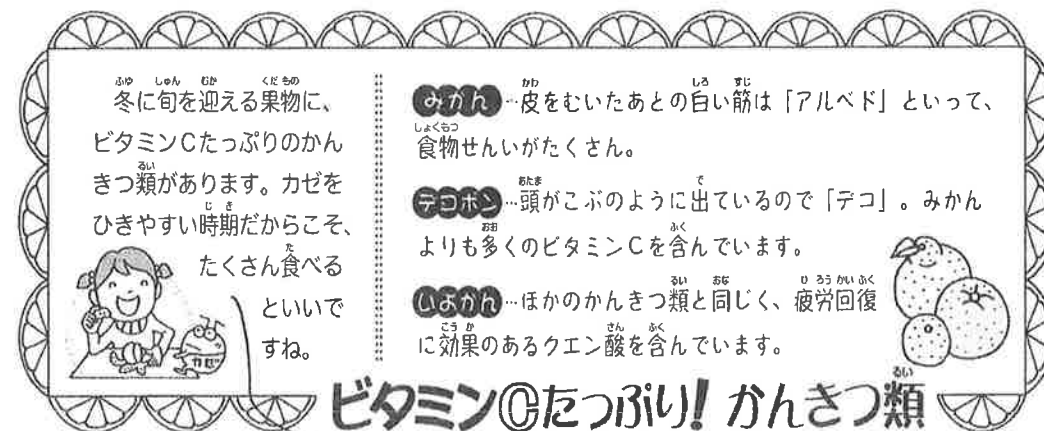
年度	インフルエンザによる出席停止者の総数	その年度で最も人数の多かった月	最多の月の人数
23	59	4月	40
24	52	1月	39
25	53	2月	47
26	67	1月	64
27	24	3月	17
28	28	2月	10
29	36	1月	31

※今年度（29年度）は1月末までの集計から

今年度はインフルエンザのA型とB型が混在して流行しているということで、全国的に、また熊本県下でも、そして本校でもインフルエンザが猛威を振るっています。本校ではB型にかかった人が（現在のところ）多くみられています。

保健室に来室する人の症状としては、頭痛だったり、腹痛だったり、気分が悪いということだったり・・・体温は36度台の人から40度を超える人まで様々です。

当分の間は、
睡眠・栄養・保温・手洗い・うがい・
換気・保湿・人混みにいかない
などの予防を続けていきましょう。



食べ過ぎには注意してね!!!

☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

怒りを上手にコントロール!

カッとなって友だちとケンカをしたことのある人もいます。「カッとなる＝怒りの感情」はだれでも持つものですが、それによって相手や自分を傷つけたり、物にあたったりしないことが大切です。そこで怒りを上手にコントロールするために、カッとなったら以下のことを試してみてください。自分に合うものを見つけておくといいですよ!

- ★ゆっくり深呼吸をする
- ★数をかぞえる
- ★その場から離れる
- ★別の楽しいことを考える



☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

2月、3月の スクールカウンセラー来校日

2月

6日(火)

13日(火)

20日(火)

27日(火)

3月

6日(火)



むし歯の治療が終わった人は治療カードを保健室に提出してください。治療が終わったけれども、治療カードを紛失してしまった!という人は直接、山口のところに言いに来てください。