

ほけんだより ²⁰²⁵ 冬休み号

座間中保健室

気温が下がり空気が乾燥する冬。様々な感染症が流行する時期です。座間中学校でもインフルエンザが大流行し学級閉鎖がありました。インフルエンザは毎年のように姿を変えながら流行を繰り返す性質があり、特に今年は数年に一度の大変なウイルスで「変異株」と呼ばれる感染力が強いウイルスだと言われています。

校内での流行は、たとえ「落ちついていますが、どこに感染症の原因菌が隠れているかわかりませんので、引き続き予防を続けていきましょう。

インフルエンザA型 変異株の主な症状

- ・突然の高熱(39℃以上になることも)
- ・強い倦怠感(ぐったりして動けなくなる)
- ・のどの痛み、鼻水・咳
- ・食欲の低下
- ・腹痛、嘔吐、下痢を伴うケースも

ノロウイルス 感染性胃腸炎も流行中!

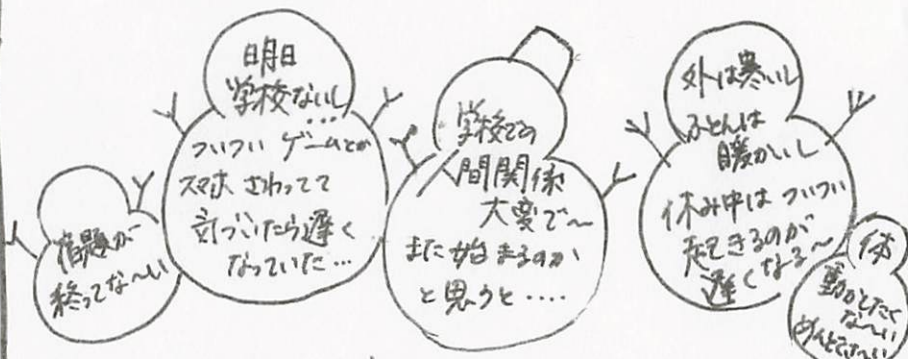
嘔吐、下痢になったりした場合、ウイルスなどがついたものに触れた手で自分の鼻や口に触れるだけでも感染します。

気を付けたいpoint

- ・帰宅時の手洗いうがいの習慣
- ・コップやタオルの共用は避ける
- ・十分な睡眠、バランス栄養で免疫維持
- ・症状がありそうな人が近くにいる場合は、マスクを着用し部屋の換気を意識

これは難しいけれど、知らなくて自分の理解が深まるかも。詳しくは保健室前廊下掲示物をみてください!!

冬休み明け「学校に行きたくない」に注意!!
～冬休み中のみんなあそび～



もし、こんな気持ちが大きくなってきたら...
学校が始まる前にどうする——?

Goするー!

学校が始まる
2～3日前から
登校時間短縮

寒いけど～

日中は外にでる
外の空気を吸う

体を温めよう

あたたかい飲み物を
飲んで! 下着を着替えて!

自分の考え方のくせを知ろう!!

知ること、落ち込み、不安になった時に、そのきっかけとなった出来事を「どのように考え、どのように行動したか」を整理しやすくできる。

ネガティブ思考

「やばい」という言葉が、
自分に不利な結果に
つながる。

0か100かの思考

白か黒か
どちらか一方に
決めつける。

1つがすべて

一度の失敗が、
自分のすべてを
否定する。

思い込み

自分が思っている
ように、他人も
思っている。

自分のせい

自分に関係のない
出来事も、
自分のせい。

思い込み

自分が思っている
ように、他人も
思っている。

先入観

誰かひとりの
言葉だけで、
その人を判断する。

思い込み

自分が思っている
ように、他人も
思っている。

