

# 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い。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化ウイルスで「変異株」と呼ばれ感染力が強いウイルスでと言われています。

校内での流行は、人を必ず落ちついでいますが、どうに感染症の原因菌がいるか分かりませんので、引き続き予防をしていきましょう。

## インフルエンザA型 変異の主な症状

- 突然の高熱(39℃以上になるととも)
- 強い倦怠感(ぐたいじ)で動けなくなる)
- のどの痛み、鼻水、咳嗽
- 食欲の低下
- 腹痛、吐き気、嘔吐を伴うケースも

### 気を付けていPoint

- 帰宅時の手洗いが習慣
- コップやタオルの共用は避けろ
- たっぷり睡眠、バランスの良い栄養で免疫維持
- 症状がありそうな人が近くにいる場合には、マスクを着用し部屋の換気を意識

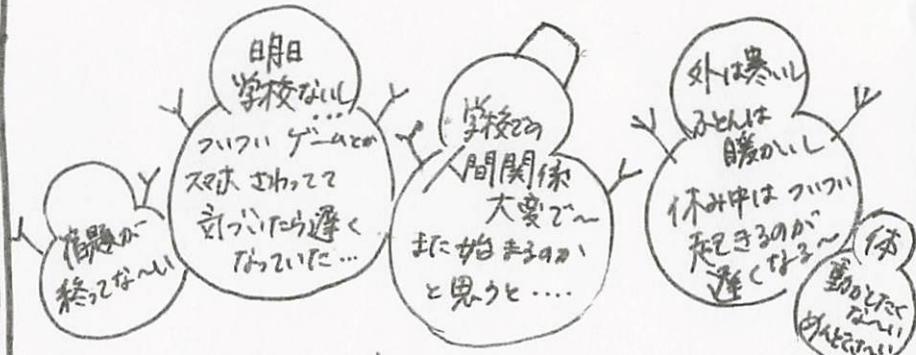
## ノロウイルス

※感染性胃腸炎も流行中!

吐いたり、下痢になったりしての場合、ウイルスなどがついてものに触れて手で自分の鼻や口に触れるとも感染です。

ちがい難いけど、知らなきゃ自分の理解が深まらない。詳しいは保健室前廊下掲示物みてください!

冬休み明け「学校に行きたくな~い」という注意!!  
~冬休み中のみんなあるある~



もし、こんな気持ちが大きくなったら...

学校が始まる前にどうすこー!

GOすこー!

学校が始まる  
2~3日前から

登校時間遅め

寒いけど~

日中は外にでる  
外の空気を吸う

体を温めよ

あたたかい飲み物を  
飲んで  
下着を着替えてから

自分の考え方のくせ、を知ろう!!  
矢口さんと、落ち込んだり不安になった時に、のちにかけとなつた出来事  
「どのように答え、どのように行動していくか」を整理しやすくなる

スガティイ  
思考

LEAVE it to me

0か100か思ふ

自分のせいでと落ちる

落とすと落とす

自分のせいでと落ちる

自分はしてしまった失敗や  
悔いをもつてはなく  
自分のせいではない

自分のせいではない

誰も声をかけないから  
と割り切る

よの人に言

## チクリ

「刺さっていいませんか？」

伝わらへとて相手の気持ちは変わります。

相手を傷つけ「ちくちく言葉」ではなく、相手を想いやて「ふわふわ言葉」を伝えませんか…

「うるさい！」

もぐもぐ! はい声にしていいな

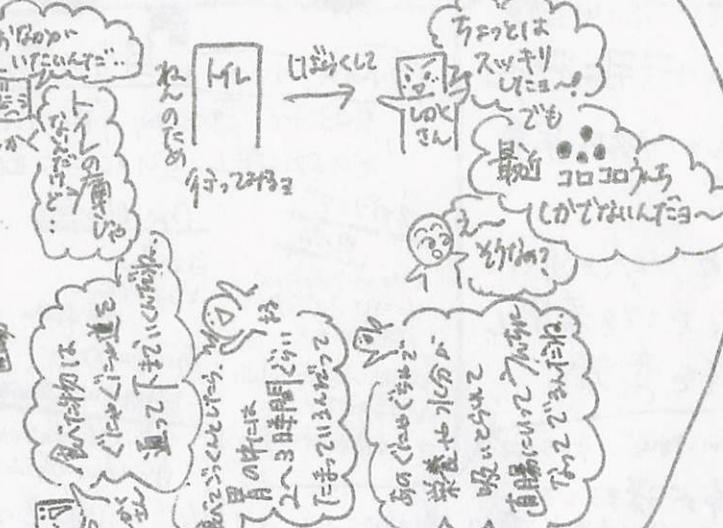
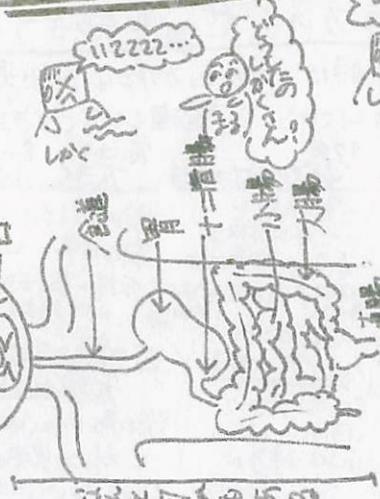
「どうして、じゃま！」

ちと通じてくるから

「なんざうきない！」

どうせうちでさよに下さるから

## うんこ



## 馬

午

休もう

勉強の合間のリフレッシュ

集中力が切れたら  
深呼吸

ねむくなったら  
ストレッチ

飲み物でリラックス  
and リラックス

エナジードリンクの  
のりすぎは  
危険

温かい飲み物をのるとリラックス  
冷たい飲み物は水分がシャキッピ

カフェインを多量に摂取すると…  
あわなくなる、動悸、口さき  
不寧感、集中力の低下  
のまことにいらっしゃない、身動きのびなくな

各自体調も大丈夫！  
おはいおとも  
気軽に相談  
できます！

・ 2つの健康に関する相談

- ・ SNSで黒口などを書きこまれて
- ・ グループ内で仲間はあんまり下さないが

24時間 子ども SOS ダイヤル

0120-0-78310 (緊急ダイヤル: 無料)

LINE 中高生 SNS 相談 @かながわ

学校のこと・友だちのこと・家庭のこと・勉強のこと 相談できます