

ほけんだより

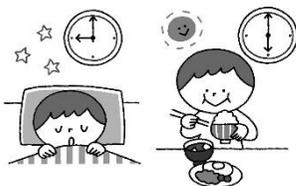
2023年(令和5年)1月
大阪狭山市立狭山中学校 保健室



1月も中旬になり、生活リズムは整ってきましたか？

今年はコロナ感染症に加えて、インフルエンザにかかる人も出てきています。免疫力低下を防ぐためにも規則正しい生活リズムを心がけてくださいね。

規則正しい生活リズム



インフルエンザ!?

原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。



登校再開はいつになる？



発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間								
3日間								
4日間								
5日間								

※1・・・発症日

解熱後、3日経過していますが、発症日から5日経過していないので「×」

発症して5日経過していますが、解熱後3日経過していないので「×」

今年度、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症については治癒証明書の提出は必要ありません。罹患が判明しましたら学校までご連絡ください。

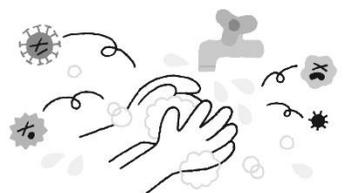
加湿でウイルス対策

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切！ 湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。

- 部屋の湿度の目安は50～60%
- 洗濯物(濡れたタオルなど)を干す

- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する
- 電気加湿器や簡易加湿器(ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ)を使う
- ちかみは、雑菌・カビを防ぐためは、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

コロナ、ノロ、インフル



まず手洗いで予防を！



アンガーマネジメント



怒りをコントロールすること。

怒りのエネルギーを建設的な方向に使っていく方法です。

怒りを否定したりガマンしたりするのではなく、怒っていることを認識し、その怒りをその場で爆発させず、適切に対応するためのスキルです。

怒りは、喜怒哀楽の感情の1つで、ごく自然なものです。怒らない人はいないし、怒りをなくすこともできません。

怒る時は必ず何か怒った理由やキッカケがあるはずで。

誰かの言動、自分の言動、何らかの出来事に対して、怒りの感情が生まれているはずで。

すなわち、自分が「こうあるべき」「こうすべき」と信じていることが実行されないと不快な気持ちが生まれ、たまると「怒り」が発生します。言い方を変えると、出来事を自分の中の判断基準に照らし合わせ、正しいかどうかを判断し、その結果が許せないと怒りが生まれます。

同じ出来事に遭遇しても怒る人とそうでない人がいるのは、判断基準が人それぞれであるからなのです。

なので、自分自身の判断基準を知り、判断基準を緩和していくことが怒りをコントロールするのに重要となります。(裏面の妖怪の文章も読んでみてね)

誰かに相談していますか？ *

- 親
- 友だち
- 先生
- 医療機関
- スクールカウンセラー
- 相談していない
- 相談や話をしたいけれど、なかなかできない。
- その他...

フォームには具体的な内容を入力しなくても大丈夫。

困っている事や不安な事、自分の気持ちを話してみませんか？

QRコードを読み取ると、右のような記入画面になります。入力した内容は保健室の先生のところに届くので、他の子にみられることはありません。

入力した時間によっては内容の確認が翌日になる場合があります。

【1月31日(火)まで入力できます】



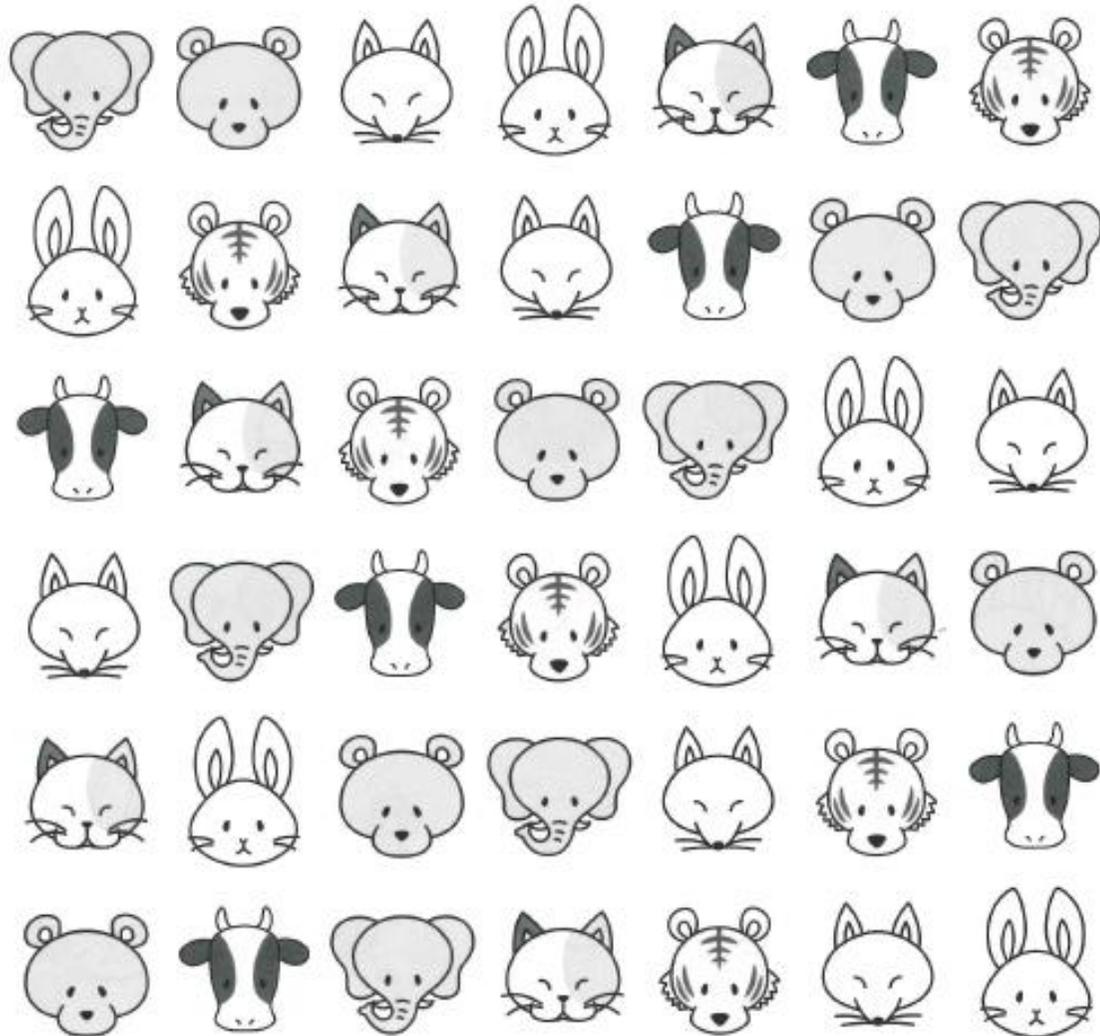
1日5分で勉強も運動も得意になる!

【やってみよう!ビジョントレーニング!】

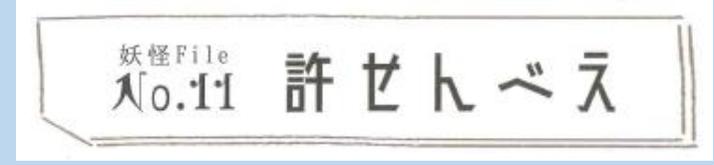
ビジョントレーニングで期待できる効果

- ①書く力アップ! ②集中力アップ! ③読む力アップ!
- ④運動力アップ! ⑤イメージ力アップ!

【迷路ワーク】はじめに49匹の動物の中から「ゾウ」と「ネコ」など探す動物を2種類決めます。決めた動物を見つけたら○で囲みましょう。



あなたの中にもこんな妖怪はいませんか?



<レア度>

【★★★☆☆】

とりつく人によって怒りのポイントが違うことや自分のことでなくても怒りだす。最近はトラブルを避けようとする人が多くなり、あまり見かけなくなった。

【どんな妖怪?】

「許せん!」「やっつけてやる」「わからせてやる」が口ぐせ。一見、正義の味方のようなが、自分の考えが絶対的に正しいという強すぎる正義感と「みんなのためにやっている」という自己満足感がエネルギーとなる妖怪。周りからは少し迷惑がられる。

【この妖怪にとりつかれると】

理不尽なこと、正義に反すると思われた場合に、先陣を切って成敗(やっつけること)しに行く。弱い立場の人から「助けて」「あなたが頼り」なんて言われると、スイッチが入って、相手をずたずたにしようとする。しかし、相手にとらわれ過ぎて、自分がすべきことを見失うことがある。SNSの匿名攻撃など正体を明かさずに人を非難するのは、また別の妖怪の仕業である。

【この妖怪とさよならするには】

自分の問題と相手の問題を分けて考えましょう。怒りに任せて行動するのではなく、いったん呼吸をはずめ、次の質問を自分にしてみる。「今、自分がやるべきことは何?」「自分の心をどこに向ける必要があるのかな?」自分の時間を怒りに使うのか、自分の未来のために使うのかを考えましょう。