

# ほげんだより11月

不動中学校 保健室

急に寒くなってきましたね。お昼は日差しが暖かいです。登校時や給食室の前で待っていると、とても寒そうにしている姿をよく見ます。これから冬になると、コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなどが流行する季節になります。

寒くて、“嫌だなあ”と思うかもしれませんが、今まで以上に手洗いや換気をしましょう。それと、これからは意識して加湿も行いましょう。

## 不動中の冬支度

夏に活躍した冷風機の片付けや、これから毎日使用する加湿器の準備を保健給食委員会が行いました。



加湿器での加湿も、もちろん大切ですが、口と鼻を覆った正しいマスクの着用を心がけましょう。そして、寒くなってきたけれど…

## 手洗い、換気 を続けましょう！

例年より多く、手洗いや消毒を行っている事で、手荒れが気になる人もいます。

### ★ほんの少しの手間で、手荒れ改善★

- 手洗いの後は、水滴が残らないように、しっかりとハンカチで拭く。
- お風呂上がり等に、保湿をする。
- 正しい手洗いを行うことで感染予防は可能です。手荒れがひどい時には、正しい手洗いをし、手指の消毒を控えましょう。



## “ほっと” できる, 一時を…!

今、“こころの健康相談”で全員がスクールカウンセラーの北岡先生と面談を行っています。

特に今年度は、コロナ禍の影響もあって、気づかない内に心身が疲れてしまっている人も多いと思います。

もし、“こころの健康診断”の終了後に、北岡先生に「もっと話を聞いて欲しい。もう1度話をしたい。」と思った人は、気軽に担任の先生や、保健室に教えてください。



～保護者の皆様もお話をしてみませんか？～

11月20日のオープンスクールの際に、北岡先生が来校される日になっています。

是非その機会にお話してみたいかでしょうか？

オープンスクールの日以外でも、来校される際にお話することもできます。

北岡先生とのお話をご希望される方は、学校までご連絡ください。

## 不安と上手に付き合おう

不安は… 身に迫った危険に気づき、準備する、逃げるなどの行動につなげる、人間にとって大切な感情です。

でも… 情報がたくさんありすぎて、不安が不安のままになっていませんか？ 自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

### ① 正しく恐れる

今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

### ② 不安を口にする

一人で「怖いな」と思っていると、どんどん悪いことを考えてしまいます。身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。



## 心と体 はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。

- こんな体の症状には注意
- おなかが痛い  頭が痛い  食欲がない  イライラする
  - 眠れない  だるい  落ち着かない  集中できない
  - やる気がでない  人と会うのがめんどろ

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ち。でももし体にサインが現れたときは、誰かに話してみよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。

