

保健だより 11月

福島市立飯野中学校

保健室

2016. 11. 2


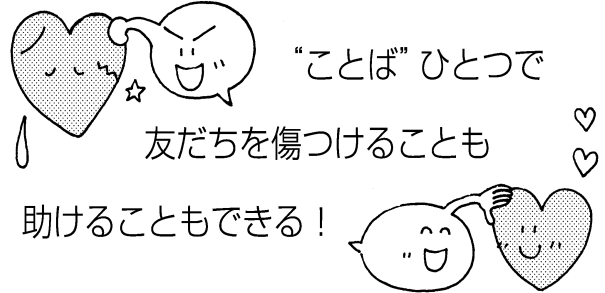
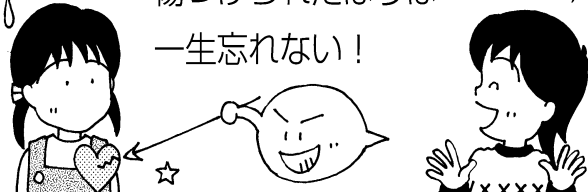
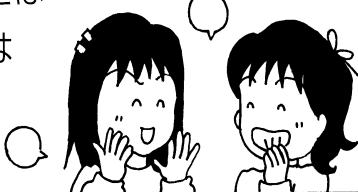
11月保健目標【心の健康を考えよう】

☆心の健康☆ ☆ ♪ ♪ ♪ ☆ ♪ ♪ ♪ ☆ ♪ ♪ ♪ ☆ ♪ ♪ ♪

友だちの心を傷つけない とも ココロ きず 悪口について どう思いますか？

誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

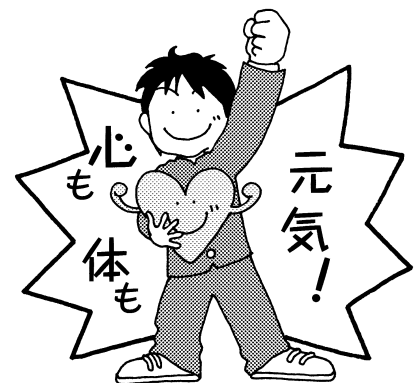
みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

| | |
|---|---|
| <p>自分がやられたら どう思う!? まずはそこから 考えてみて!!</p>  | <p>“ことば”ひとつで 友だちを傷つけることも 助けることもできる!</p>  |
| <p>傷つけたほうはすぐに忘れても 傷つけられたほうは 一生忘れない!</p>  | <p>悪口を言うことで 仲よくなった人とは 本当の友だちでは ないと思う!</p>  |



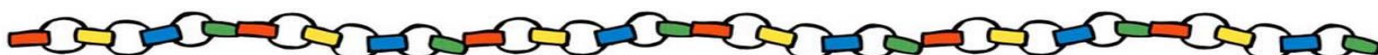
小さな♡幸せ
探してみよう

♡ 心が疲れているときは、イヤなことばかり
気になってしまいがちですが、探してみると小さな
幸せもきっとあるはず...。小さな幸せ探しが
クセになると、不思議とイヤなことに鈍感に
なって明るい気持ちになってきます。試してみね。



☆風邪・インフルエンザ予防☆

これからの季節は空気が乾燥し、風邪やインフルエンザの流行に注意が必要です。毎日のこまめな石けんでの手洗いとうがい、バランス良い食事やしっかりと休養（睡眠）することで、風邪やインフルエンザに負けない強い体をつくりましょう。咳が出る時や、体調のすぐれない時、また風邪予防や他の人に風邪をうつさないようにするためにもマスク着用は効果的です。インフルエンザ予防には予防接種も効果的です。特に受験生のみなさんには予防接種を受けることをお勧めします。



～マイコプラズマ感染症～

今年は全国的に、マイコプラズマ感染症にかかっている人数が多くなっています。本校でも、マイコプラズマ感染症にかかって欠席している生徒がみられます。風邪の症状と似ているため、気がつきにくいです。咳の出ている人はマスクを着用しましょう。咳が出ていなくても、予防のためにマスク着用を心がけましょう。手洗い・うがいも忘れずに！

<症状>

- 激しい咳
- 高熱（3～5日続く）
- 全身の倦怠感（体がだるく感じる）

※マイコプラズマ感染症は出席停止になります。

出席停止期間 … 症状によって登校しても良いと医師が判断するまで



☆朝食を見直そう週間☆

11月7日(月)～11月11日(金)

バランスよくたべよう



11月7日（月）～11月11日（金）に、朝食を見直そう週間を実施します。この週間に、朝食の有無やメニューについてアンケート等を実施します。

朝ごはんは1日をスタートさせるための大切なエネルギー源です。眠っていた体と頭を目覚めさせ、1日の生活リズムを規則正しく整えてくれます。1日を元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかりと食べて登校できるように心がけましょう。早寝・早起きも合わせてできると良いですね。