



令和8年 2月4日(水)

伊良波中学校保健室

2月の保健目標

心の健康について考えよう

寒い日が続いていますね。体調を崩す生徒も増えてきています。本校ではインフルエンザ、発熱、風邪症状でお休みしている生徒が増えてきていて、咳・鼻水症状の生徒の来室がとても多いです！県内では、インフルエンザの流行注意報が続いており、油断は禁物です！！

みなさんは感染症予防の基本である『手洗い』、『咳エチケット』を徹底し、規則正しい生活習慣で免疫力をつけて、流行に備えましょう。



最近、生徒に多い鼻水症状。寒いとき、風邪症状の時にでる鼻水ですが、
どうやら体の状態がわかるらしい・・・

どうめい	きいろ	にごったみどり
・さらさらしている ・アレルギーの時 ・風邪の引き始め	・粘度が高い ・風邪のピーク(白血球がウイルスや細菌と戦っている)	・粘度が高い ・副鼻腔炎の可能性が大 →Dr. 受診が必要
しろ	みどり	赤まじり
・少しねばっとする ・風邪(真っ只中)	・少し固まってくる ・量が減ってくる ・風邪の治り始め	・鼻血 ・鼻の中のキズ または炎症かも

＜正しい鼻のかみ方

ポイント＞

1. 片方を押さえて、
もう片方をかむ
2. 口から息を吸って、
ゆっくり少しずつかむ

インフルエンザ A型・B型のちがいは・・・ズバリ！！

	A 型の特徴	B 型の特徴
感染	感染力がかなり強い	A 型ほど強くない
熱	38 度以上、急な発熱	微熱 37 度～38 度台が続く
症状	鼻水、咳、頭痛、強い倦怠感、悪寒、関節痛(体の痛み)	鼻水、咳、頭痛、倦怠感、腹痛、下痢、嘔吐等胃腸炎症状を伴う人いる

今、本校ではインフルエンザB型が増えてきています。



受験生のみなさんへ

もうすぐ受験の日がやってきますね。緊張していますか？

早く終わってほしい！という気持ちと不安が入り交じっていると辛い。今日は受験の日までの間にぜひ心にとどめてほしいことを伝えます。

①あなたは必ず成長している！“一ヶ月前の自分”と比べよう。

(人と比べてはいけない。自分自身が成長しているか、それが大切)

②大変なのはあと一ヶ月！この一ヶ月は本気出すと、覚悟を決めよう！

(ついだらけたくなくなってしまうけど、最後まで気を抜かずに)

③健康第一。食事と睡眠はしっかりと。

(頑張りの成果を出せるのも心身の健康が必須！)

④「大丈夫、頑張っている」自分を励ます呪文を唱えよう！

(好きなミュージシャンの歌詞やペット、好きなアイドルの名前でもいい元氣になれる呪文をつぶやこう)

あなた達はこの一年本当に頑張ってきました。その成果を受験の日に出せるよう、保健室から応援しています。とにかく健康第一ですよ～！！



試験中

頭が鼻の匂いになってしまったときは



①深呼吸をする

緊張するとつい呼吸は浅くなりがち。酸素を脳にいきわたせるためにも、ゆっくり深呼吸をしてみよう。

②目を閉じる

一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあるよ。

③吐き出す

不安で頭がいっぱいなときは、ノートのはじめにその気持ちを書き出すとスッキリすることもあるよ。



～心の健康を考えよう～

心の不調はからだの不調につながります。心も成長する思春期。心の健康のために自分に必要なことを考えてみましょう。ストレスをどう解消する？怒りはどうやって？
今月は自分の心と向き合ってみましょう。



「相談力」も大切な”力”です。
誰かに相談できていますか？

「相談する力」は、今みなさんの時期はもちろん、大人になってからも、とても大切な力です。誰かに話を聞いてもらうことで、気持ちが楽になったり、落ち着いて自分の考えを整理することができます。特に、困っている事や悩んでいる事がある人は、解決する方法と一緒に考えてくれる大人に相談することも大切です。

いつも  に持ってこよう

自分だけの キブンスイッチ

なんだかモヤモヤする〇

なんとなく調子が出ない〇

ちょっとしたことでイラっとする〇

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動（スイッチ）を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

例えば…

深呼吸する

目を閉じて数を数える

換気をする

冷たい水を飲む

ストレッチをする

イライラを紙に書いて破る

セルフケアだけでははつきりしないときは、保健室でも話を聞きますよ。

気持ちいいと思うことならなんでもOK!



言った方はすぐに忘れるけど

自分が言われたらどう思う？

言葉ひとつで、友達を傷つけることも、助けることも



言われた方は一生忘れない…



まずはそこから考えてみて

ばか キモい あほ
うざい 来るな だまれ
やんな じゃま しね
はあ? イラつく



ありがとう
だいじょうぶ
一緒にしよう
がんばってね すごい
よかったね
元気だして



どちらの言葉を選びますか？

自分に対して言われなくても、周りで聞いているだけでも嫌な気分になる言葉もあります。
「友達だから、楽しんでいるし、みんな使ってるし…だから、いいじゃん」…ではありません。
また、自分が発した言葉を一番聞いているのは「自分」です。
きつい言葉で自分の心も傷つけていることに気づいて、耳にも心にも温かい言葉を心がけましょう。

あたたかい言葉を
たくさん増やそう



友達のことろを傷つけない
言葉づかいを考えよう

話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



自分に余裕がないと
他人のちょっとした
言葉や行動にイラッと
したり、悩んだり自分
の気持ちがしんどくな
ります。
自分で自分をいたわ
り、心と身体を大切に
してください。

