

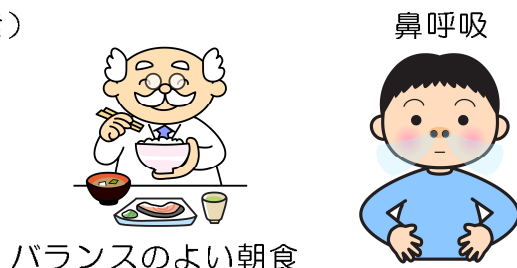
ハートフル保健室

尾張旭市立東中学校
保健だより
H29 2月号

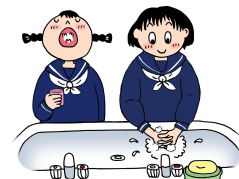
2月の保健目標
「室内でのけがに気をつけよう」

1月下旬よりインフルエンザ（A型）が大流行し、東中でも学級閉鎖がありました。2／14現在までのインフルエンザにかかった生徒数は94名で、今後も油断はできません。咳が出る、体がだるい、力が入らない、悪寒がする、筋肉痛があるなどの症状は、インフルエンザの可能性あります。

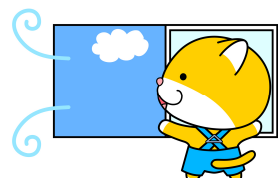
予防のために
生活リズム（早寝早起き）



バランスのよい朝食



手洗い・うがい・水分補給



換気や加湿

「うつらない」「うつさない」ために、マスクを上手に利用することも効果的です。右の絵のように、鼻と口をきちんと覆うことでウイルスが粘膜から入り込むことを防ぎます。

もちろん咳が出る人は、必ずマスクを着用しましょう。



風邪をひいているときは、マスクをつけよう

正しい薬の使い方

薬は「病気を治す」のではなく、「症状を抑える」ために使います。使用方法を守り、効果を上手に利用して症状を和らげます。

記載されている「食前」「食後」「食間」の意味

食前	食事前の30分以内
食後	食事後の30分以内
食間	食事と食事の間（前の食事から2～3時間後） ※食事の最中ではありません。
就寝前	寝る30分～1時間くらい前



もし、飲み忘れてしまったら？

決められた時間からさほど経っていない場合は、気付いたときにすぐに服用しましょう。

次に服用すべき時間の方が近い場合は、服用し忘れた分は抜きましょう。2回分服用することは絶対にやめてください。



使用してよい年齢や、使用する量を必ず確認しましょう

使用方法に「15歳未満は使用しない」とされている薬があります。勝手に判断してはいけません。

飲む時は、お水（白湯）と一緒に

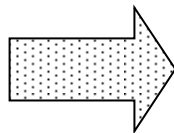
牛乳やお茶、ジュースでは効果が落ちる薬があります。

あげたり、もらったりしないこと

特に、使用したことのない薬は副作用が心配されます。

あなたの「心の温度」、測定してみよう

右の絵は、心の状態を温度計にして表したものです。



★★ あなたの心の温度計は、今、何度くらいですか？

★★ 自分の温度計は、
ゆっくり上昇タイプ？ 急上昇タイプ？
ゆっくり下降タイプ？ 急降下タイプ？

「爆発！」「心が凍っている」の温度になる手前の「イライラ」や「緊張・心配」の段階なら、自分なりのストレス解消方法（深呼吸する・音楽を聴く・絵を書く・お風呂に入る・相談する・・・）で、自分の心を落ち着かせる（コントロールする）ことができます。

...◎◎... あなたの心が落ち着く方法は、何ですか？ ...◎◎...

保健委員会で、作成しました

「ありがとうの木」

ふわふわ言葉のひとつ「ありがとう」を、花のメッセージカードに保健委員が一人ずつ書きました。「ありがとうの木」にたくさんの花が咲いています。昇降口に掲示してあります。

言われてうれしい言葉は、見ていても心が温かくなります。

普段から、ふわふわ言葉、使っていますか？

