

ほけんだより 11

保健室 / 26年 11月 日発行



1が2つ並ぶ11月には「いい(11)」を語呂合わせに使った記念日がたくさんあります。8日は「いい歯の日」、9日は「換気の日(いいうき)」、10日は「トイレの日(いいトイレ)」、12日は「皮膚の日(いいひふ)」…という具合です。みなさんにも「いい」日がたくさんありますように♪

★この文章の中に「日」という文字は何回出てきたでしょう？(答えは欄外に)

保健室からの **インフルエンザはすぐそこに**
お知らせ ①しっかり食事を摂る。②うがい・手洗い・咳マスクをする。③しっかり睡眠をとる
罹った場合は、**出席停止**となります。

デング熱 デングウイルスが感染して起こる感染症です。主に熱帯や亜熱帯地域で見られ、海外で感染する例が多いのですが、2014年8月以降、海外渡航歴のない人が国内感染した例が複数確認されています。ウイルスは蚊が媒介し、ヒトからヒトへ直接感染することはありません。感染すると、2日～2週間ぐらいの潜伏期を経て発症。突然の高熱に続いて、頭痛、筋肉や関節の痛み、皮膚の発疹などの症状が現れますが、おおよそ1週間で回復します。



参考：厚生労働省ホームページ「デング熱に関するQ&A」

TOPICS 話題の11月

ストレスを感じるの、たとえば、こんなとき

不安 心配 失敗したら どうしよう…

緊張 大勢の人の前で うまくできるかな…

人間関係 ほかの人の目や 言葉が気になる…

今までがんばってきたことを 思い出して、自分の力を信じて!!

うまくいくイメージを思い浮かべ、 ゆっくりと深呼吸してみてください。

ほかの人の気持ちを考えるのも 大切ですが、まずは自分の気持ち や考えを見つめてみましょう。

ストレスをやわらげるために

書き出してみよう

今、あなたは 何を考えていますか？	今、あなたは 何を感じていますか？	あなたは、 どう行動しますか？

書くことで、冷静に状況を見つめ、気持ちを整理することができます。

大切な試験の前にチェック

- 試験会場への行き方 (交通機関・時刻表・道順)
- 持ちもの (受験票・必要な書類・時計・筆記用具・飲みもの・常備薬… など)

心配ごとは、1つでも少なくしておきましょう。前日の夜までに準備しておくことで安心ですね。

(回1: 27/2)

《参考 月刊 健》

《足立校生へ 素敵な 詩 を見つけました》

「私と小鳥と鈴と」

金子 みすず さんの詩

わたしが両手を広げても
お空はちっともとべないが
とべる小鳥はわたしのよう
地面(じべた)をはやく走れない。

わたしがからだをゆすっても
きれいな音はでないけど
あの鳴るすずはわたしのよう
たくさんのうたは知らないよ。

すずと、小鳥と、それからわたし、
みんなちがって、みんないい。