

みなさんごきげんよう。

明けましておめでとうございます。

2020年が始まりました。年末年始はどのように過ごしましたか？

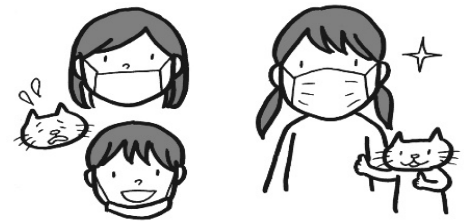
休みに生活リズムは乱れていませんか？

今年度もあと3か月です。進級・新生活に向けて余裕をもって準備したいですね。

寒さも厳しくなってきました。体調管理を万全に寒い冬を乗り切りましょう。

冬本番はこれからです！

感染症が流行する季節です。この時期の感染症は感染力も強く、症状が急激に表れることもあります。予防を心がけると同時に、無理せず、体調がすぐれない時は早めの休養を心がけましょう。



かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎のちがい

病名	症状	熱	せき くしゃみ	鼻みず 鼻づまり	のどの 痛み	関節など 体の痛み	頭痛	腹痛	吐き気 おう吐	下痢
一般的な かぜ		○ 37~38℃	○	○	○	-	○	-	-	-
インフルエンザ		◎ 38℃以上	○	○	○	◎	◎	-	-	-
ノロウイルスなどの 感染性胃腸炎		△	-	-	-	-	-	◎	◎	◎

※おおよその目安です。頭痛や腹痛など、体の状態や症状によって違いはあります。



インフルエンザはこうしてうつります

<small>ひまつばん</small> 飛沫感染	<small>よぼう</small> 予防するには	<small>せつしんかんし</small> 接触感染	<small>よぼう</small> 予防するには
<small>せき</small> やくしゃみでとびちつ た飛沫を吸い込む。	マスクや咳エチケット。 うつさないことも大事。	ウイルスのついた物を触つ た手から口や鼻に入る。	てをよく洗ったり、アル コールで手や指を消毒。

※ インフルエンザなどの感染症にかかった際は、出席停止になりますので、学校まで連絡を入れてください。

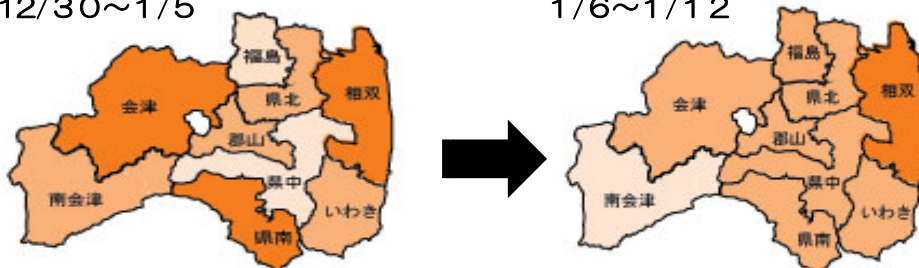
※ インフルエンザは1月～3月までが流行期とされていますが、今年は流行も早く、近年春先まで流行る傾向もありますので、油断せず、予防に努めてください。

福島県 インフルエンザ流行状況（1月15日現在）

12/30～1/5

1/6～1/12

少ない
★
★★
★★★
 多い



- ☆ 現在も南会津を除く県内全域で流行が見られます。
- ☆ 前回と比較しても感染者が増えている地域もありますので、予防に努めましょう。

福島県感染症発生動向調査週報より（福島県感染症情報センター）

～しっかり睡眠とれていますか～

ぐっすり眠るために…寝る直前のNG集

①スマホやパソコン



②食事



③カフェインが入った飲み物



④熱めのお風呂



考えよう、コミュニケーション～言葉のチカラ～

自分のことをほめられると嬉しかったり、つらい時にわかってもらえると少し楽になったりします。逆にけなされたり、冷たいことを言われると、腹が立ったり、さらに落ち込んだりすることがありませんか？私たちが使う言葉は、相手と自分、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。

メールやラインなどのSNSの普及で、人と人とのコミュニケーションにも次々に新しい形が生まれ、生活に欠かせないものになっています。スマホの中でのやり取りも、『言葉のやりとり』という基本的なところは面と向かって話すことと違いありません。

「自分がこう言ったら（送ったら）どう思うかな。」

「この言葉は、自分が伝えたいことかな。」と、ちょっと立ち止まって相手や自分のことを考える・・・普段の生活で、そんなことを心がけて行動できる人になりたいですね。



一人で抱えずに・・・

年度末になり、進級・進学、新生活、就職と将来の不安を抱えている人もいるのではないのでしょうか。

日常生活で困っていること、悩んでいること、心配なことなど、小さなことでも誰かに聞いてもらおうと、気持ちがすっきりすることがあります。一人で抱えずに話してみませんか。

健康管理室では学生相談も受け付けておりますので、遠慮なく、声をかけてください。他にも自分の体のことや健康状態、心身の障害のことなど、悩みは人それぞれですので、どんなことでも大丈夫です。

プライバシーの配慮はもちろん、外部の相談機関、スクールカウンセラーの紹介等もできます。お気軽にどうぞ。

健康管理室前の掲示板では、無料相談ダイヤルなどの案内もしています。気になったら見てみてくださいね。

