

保健だより 2月

田彦中学校保健室
令和5年1月31日
No.12

寒さが厳しい毎日が続いています。インフルエンザが3年ぶりに流行入りし、昨年末からの新型コロナウイルス感染症の「第8波」との同時流行が続いています。本校では、大きな流行にはなっていませんが、油断することなく自分たちでできる感染予防対策を続けていきたいと思います。

ご家庭でも、引き続き健康観察、手洗い等の声かけなどをお願いいたします。また、体調が悪い時には無理をせずに、ご家庭で様子を見ていただけますようお願いいたします。

2月の保健目標：心の健康を考えよう

「リフレーミング」してみましょう

あなたはどう感じますか？



上の絵のような半分水の入ったコップを見たとき、あなたは『もう半分しかない』と思いますか？それとも『まだ半分もある』と思いますか？
同じものなのに、とらえ方次第で大きく印象が変わります。このように、物事を見るときに枠組み（フレーム）を替えて別の視点でとらえ直すことを『リフレーミング』と言います。

短所と長所はとらえ方次第!?

「リフレーミング」を行えば、短所だと思っていたことも、長所ととらえ直すこともできます。自分や周りの人の良い所を見落とさないように、ポジティブな見方もしてみませんか！



短 所	見方を変えてみると(長所)
△がんこ	○意志が強い、一貫性がある
△いいかげん	○おおらか、こだわらない
△落ち着きがない	○活動的、元気がいい
△神経質	○心配りができる、繊細
△飽きっぽい	○好奇心旺盛、素直

ストレスはためないこと！すすんでリラックス



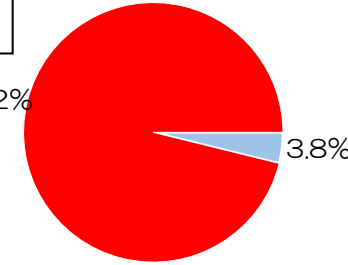
これをしている時間が好き！ これをすれば必ずリラックスできるなにかをみつけておこう！

冬休み健康調査結果より

冬休み明けに、冬休み健康調査を実施しました。390件の回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。病気やけがで医療機関を受診した生徒は15人で、新型コロナウイルス感染症やかぜなどで体調を崩して受診した生徒が多かったようです。

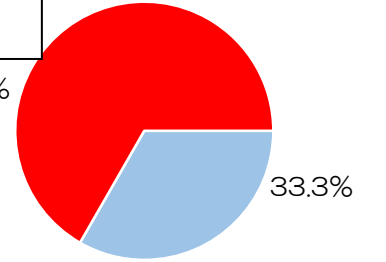
冬休み中に病院を受診しましたか？

■ はい 96.2%
■ いいえ



受診理由は、病気?けが?

■ けが 66.7%
■ 病気 33.3%

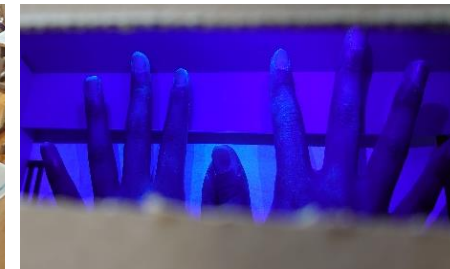


令和4年度もあとわずかです。けがや病気にならないよう、健康に気を付けて、過ごしていきましょう。

手洗い実験しました(保健委員会活動)



委員会の時間に毎年恒例!?の手洗い実験を行いました。専用のローションをつけて、いつもと同じように手洗いをして、手洗いチェッカーをのぞいてみました。



指先や爪の周りなどに自分たちが思っていた以上の洗い残しがありました。また、指の間や親指、手首なども洗い残しが多い場所です。丁寧な手洗いで、感染症を予防していきましょう

ハンカチ調べもやっています



保健委員会の活動として、12月6日(火)、1月17日(火)にハンカチを持ってきているか全校一斉に調査しました。

(ハンカチを持って行きている人の割合)

水が冷たくなって手洗いがおろそかになっているのか、汗をかかないため必要性がないのか、ハンカチを持ってきていない人が12月に比べて多くみられました。

感染症予防の基本は手洗いです。手洗いの効果を高めるためにも、毎日清潔なハンカチを持参するようにしましょう。

保健委員会では、今後も定期的にハンカチ調べを行っていきます。

	12/6	1/17
1年	83.7%	69.4%
2年	83.2%	86.6%
3年	90.1%	87.2%