

2月

# 保健だより

哲多中学校  
H30.2.8

3学期が始まってあっという間に1か月が経ちました。毎日、寒い日が続いていますが、みなさんの体調はどうでしょうか。気温が低く、空気が乾燥しているため、インフルエンザなどの感染症が流行りやすく、岡山県内でも学級閉鎖や学年閉鎖をしている学校が多くあります。哲多中学校でも、1月下旬からインフルエンザにかかった人や体調不良の人が増えています。学校にいる時や外出する時にはマスクをし、手洗い・うがいなど自分でできる予防をしっかりと行いましょう。



## <寒い時期の注意点>

2月も冷え込みが厳しい日や積雪が多い日が予想されます。けがをしないように安全に気をつけて過ごしましょう。

### けがに注意



雪が積もったり、道が凍っているときがあります。すべらないように注意しましょう。校内でも下駄箱前のタイルや調理場までの通路、体育館までの通路などすべりやすくなっている場所があります。ゆっくり歩くようにしてください。また、屋根に積もった雪や氷柱が勢いよく落ちてくることもあります。頭上にも十分注意し、屋根の近くを通らないようにしましょう。

### 低温やけどに注意

寒い日が続いているため、カイロを使っている人もいます。カイロは、それほど温度が高くないのですが、長時間使用していると低温やけどをすることがあります。皮ふが赤くなったり、ひりひりとした痛みがあらわれたりします。カイロを長時間同じ場所にあてないようにし、熱さや痛みなど肌への異常を感じたときにはすぐに使用を中止しましょう。



## <心の健康を大切にしましょう>

みなさんはストレスを感じた時、どのように対処していますか？勉強や部活、友達関係、受験など…誰でも日常の中でストレスを感じる場面があると思います。

ストレスを完全になくすことはできなくても、自分なりに発散をして、上手く付き合っていくことが大切です。

## <ストレスにより心身にあらわれるサイン>

### 心にあられるサイン

- ・不安や緊張が高まる
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・気分が落ちこむ
- ・集中できなくなる

など

### からだにあられるサイン

- ・頭痛
- ・腹痛
- ・食欲がない
- ・食べすぎてしまう
- ・気持ちが悪くなる

など



中学生は、心もからだもどんどん成長していきます。また、思春期で悩みや不安を抱えたり、イライラしやすかったりと、ストレスを感じやすい時期でもあります。ストレスと聞くと、気分が落ちこんだり、心身に悪影響を及ぼしたりするなどマイナスなイメージがあると思いますが、それを乗り越えようと努力することで心を強く成長させる一面もあります。もしも、気持ちが落ちこんだりしんどくなったりした時には、無理をせず、ひと息ついてみましょう。家族や友達に話すと気分が楽になることもあります。運動をしたり、音楽を聞いたり、本を読んだりするなど、自分に合ったストレスの解消法を見つけて、実践してみてください。ストレスに上手く対応しながら、心の健康も大切にしましょう。