

ほけんだより



岸和田市立土生中学校 保健室

寒い日が多くなりました。体調は崩していませんか？全国的にみるとインフルエンザの患者さんが増えています。岸和田市はそこまでインフルエンザの欠席は増えてはいませんが、本校でも、風邪症状の生徒は多くいる状態で欠席者もみられます。これからはもっと増えることが予想されます。手洗い・うがいをしっかり行い、感染しないよう気をつけましょう！

～『ストレス』うまく解消していますか？～

思春期のみなさんは人間関係・勉強・受験等いろいろなことが原因で悩むことが多く、たくさんのストレスを抱えることとなります。ストレスを抱え続けると、頭痛や腹痛などの身体的症状が出てくる場合があります。体によくありません。自分に合ったストレス発散方法を見つけ、日頃からストレスを発散していきましょう！



★ストレス解消法

- *自分の好きなことをする
- *泣く
- *笑う
- *ジョギング
- *ストレッチ
- *音楽をきく
- *寝る
- *カラオケ
- *食べる
- *買い物をする
- *旅行に行く
- *喋る（相談） など…

誰かに相談してみよう

悩みを吐き出すことは恥ずかしいことでも弱いことでもありません。自分だけでは解決することができないこともあります。そんなとき、誰かに話を聞いてもらうことで気持ちが楽になったり、違う考え方ができるようになったりすることもあります。



一人で抱え込まないで



信頼できる人に話してみよう



相談ダイヤルもあります

- ・チャイルドライン
- ・こころの健康相談統一ダイヤルなど

～感染症に気をつけよう！！～

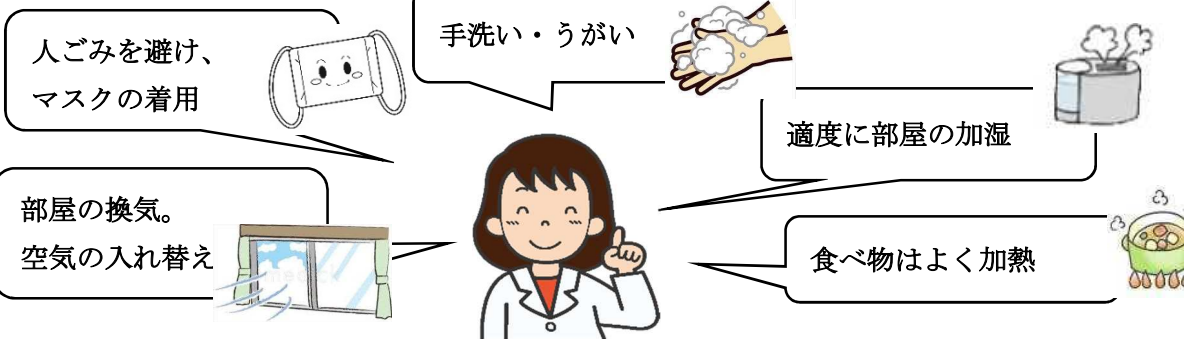


空気が乾燥していると、ウイルスによる感染症が増えてきます。特に注意したいのが・・・★インフルエンザ ★感染性胃腸炎（ノロウイルス）

*睡眠・栄養が足りていないと…

元気が出ない！免疫力も低下し、感染症にもかかりやすくなります。しっかり睡眠をとり、ごはんを食べましょう！！

感染症を予防しよう！



※みなさんをお願い・・・

もし、学校で吐いてしまった場合は、必ず先生に声をかけてください。絶対にそのまま放置することはしないようにしてください。

～2018年も残りあとわずか～

もうすぐで、1年が終わります。今年はどうでしたか？楽しかったですか？この1年を振り返ってみましょう。あと少しで冬休みに入ります。冬休みは、クリスマス・お正月と楽しい行事が続きます。寒さも加わり、家の中で過ごすことも増えるのではないのでしょうか？夜も遅くまで起きていることも増えるかと思えます。規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

<p>冬休み・・・</p> <p>こんな事に注意しよう！</p>	<p>早寝・早起き・3食食べる！</p>	<p>進んで体を動かそう！</p>
<p>お酒・タバコは断る！</p>	<p>交通事故に注意！</p>	<p>1時間に一回は換気！</p>