



令和 7 年 1 月 7 日
一宮市立千秋中学校

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。この時期よく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。今年はどんな年にしたいですか？目標を立て、それをもとに計画を立て、一步一步着実に進んでいきたいですね。

1 月の保健目標 「寒さに負けず心身を鍛えよう」

インフルエンザやコロナなどの感染症が流行しています。感染症の予防には、「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」などが有効です。

◆ 咳やたんなどの症状がある場合には？

- 咳、くしゃみが出るときは、ほかの人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔をそむけて 1 m 以上離れましょう。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



- 鼻水、たんなどを含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときは、すぐに手を洗いましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。
- 咳エチケットを心がけることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるばかりでなく、まわりの人を不快にさせないためのマナーにもなります。

◆ 感染症にかかったかもしれないのですが、どうしたらよいですか？

- 人混みへの外出をひかえ、無理をして学校や塾等に行かないようにしましょう。
- 咳エチケットを徹底しましょう。
- 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいものを飲みましょう。
- 発熱、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに受診しましょう。



◆ 出席停止期間について

<新型コロナウイルス感染症による出席停止の期間>

発症した後（発症の翌日を 1 日目として）5 日を経過し、かつ、症状が軽快した後、1 日を経過するまで登校できません。

<インフルエンザによる出席停止の期間>

発症した後（発熱の翌日を 1 日目として）5 日を経過し、かつ、解熱した後、2 日を経過するまで登校できません。

「やらない・しない健康法」?!

健康によいとわかっていても、ジョギングやストレッチ、筋トレを積極的に続けるのはなかなか難しいものですね。そんな時は、「やらない・しない健康法」を試してみてもいいかもしれません。どんな「やらない・しない」が思い浮かびますか？



自分を好きになるために

自分のことが好きですか？いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれば、友だちと楽しくつき合えたり、失敗を怖がらずにいろいろなことに挑戦したりすることができて、毎日が楽しくなりますよ。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。

① 誰かと自分を比べない

自分は自分でよいのです。ありのままの自分こそ、世界にたった一人の存在なのです。それはとても価値のあることです。

② 自分をほめる

小さなことでもよいので、自分の「よいところ」や「できていること」を見つけてください。自分のそういう部分に目を向けられると、自分の力を信じることができます。ひいては、自分に自信が持てるようになり、また、まわりの人のよいところも見つけられるようになります。

③ 早めに休んで、体と心の疲れをとる

体や心が疲れていると、体を動かすのが面倒に感じたり、悪いことは自分のせいだと自分を責めて不安な気持ちが大きくなったりします。疲れたと感じたら、無理に頑張ろうとしないで、とりあえずぐっすり寝てみましょう。

睡眠中には、成長ホルモンが分泌されます。このホルモンの働きで、体の疲れが回復したり、心の傷を補修したりしてくれます。

