



令和2年2月18日(火)
国頭村立国頭中学校
保健室: No.10

先週の温かさから一転、冬らしい寒さが戻ってきました。国頭中ではインフルエンザの発生もなく落ち着いていますが、寒くなるたびに風邪をひく生徒が増えてきます。まだまだ油断は禁物です。特に受験生のみなさんは、これから大事な入試が控えています。自分出来る予防法を実践して万全な体調で本番を迎えよう!



2月の保健目標
心の健康について考えよう



友だちの心を傷つけない

誰だって悪口を言われるのはいやですよね!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

<p>自分がやられたらどう思う!? まずはそこから考えてみて!!</p> 	<p>"ことば"ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!</p> 
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!</p> 	<p>悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!</p> 

頭が良いってどういうこと・・・??

「心」はどこにあると思いますか? 胸の中でしょうか? 人間の思考、感情、行動などはすべて「脳」が決定しています。当然「心」も胸ではなく脳、つまり「頭」にあると言えるのです。皆さんの中で「頭が良い」とは「勉強ができること」と思っている人は多いかもしれませんが、しかし、人のあらゆる活動が脳によって決められるということは「人に優しく出来ること」「自分をコントロールできること」「辛くても頑張れること」「みんなと仲良く出来ること」・・・これもすべて「頭が良い」ということですね。

勉強をして成績を上げることはもちろん大切ですが、でも、いつも心にゆとりを持って、勉強以外の頭の良さにも、ぜひ磨きをかけたいですね。



新型コロナウイルス感染症について正しい知識を持とう!



新しいウイルスは、未知のものであり人が免疫を持っていません。海外で発生したことから始まり、日本、そして県内でも・・・と次第に身近に迫ってくることで恐怖心をあおられます。不確かな情報に振り回されず、信頼できる情報元を確認して冷静な対応を。まずは、今わかっていることを知り、自分にできる対策を考えてみましょう。(以下は厚生労働省資料参照)

☆感染して症状が出るまでの期間(潜伏期間)ってどれくらい?

1~12日(多くは5~6日)。感染者は14日間の健康状態の観察が必要となっています。

☆どうやって感染するの?

飛沫感染・・・感染者のくしゃみ、咳などに含まれるウイルスを口や鼻から吸い込んで感染。
接触感染・・・感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつく。それを触ると自分の手にウイルスがつき、その手で口や鼻を触り粘膜から感染。

☆どんな症状がでるの?

発熱、咳や痰などの軽い症状や症状がない人もいますが、ひどくなると肺炎を引き起こします。現在のところ、どのような人がひどくなるかはわかっていません。でも、通常の肺炎と同じように、高齢者や糖尿病などの持病がある人はリスクが高くなる可能性があります。

☆どんな予防法があるの?

1. 手洗い・・・感染症の予防の基本は手洗いです。正しい手洗い法でせっけんを使って丁寧に手を洗いウイルスを洗い流そう。アルコール消毒も有効です。
2. 規則正しい生活・・・不規則な生活は免疫力の低下につながります。
3. 人混みをさける・・・多くの人がいる場所はなるべく避けよう。
4. 咳エチケット・・・感染症を他の人に感染させないために、咳やくしゃみをするときはマスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って口や鼻を押さえよう!

「治りかけ」はまだ注意!



ふり返す 振り出しに戻る

他の受験生も 免疫力低下中

受験生のみなさん。「勉強しなきゃ」と、カゼが治りきっていないのに無理をしていませんか?

カゼのウイルスは200種類以上あるとも言われます。治りきっておらず体が弱っているときに無理をして、また違うカゼにかかるのがふり返しの正体。つまり、いちから新たなカゼと戦うことになるのです。

治りかけだとまだ体の中にウイルスがいるかも。勉強をがんばっている他の友だちにうつしてしまう可能性もあります。焦る気持ちはわかります。でも、自分のためにも、友だちのためにも、しっかり休むのも戦略のうちです。

