

## ほけんだより2月

住吉第一中学校

ほけんしつ

暖冬と言われる今年ですが、これから寒さ本番？かもしれません。3日は「節分」4日は「立春」。暦の上では「春」ですが、気温が下がったり、乾燥するこの時期インフルエンザをはじめ、感染性胃腸炎、新型コロナウイルスによる肺炎など感染症に注意が必要です。咳エチケットとこまめな手洗い、そして規則正しい生活を続けましょう。また不要不急の外出はなるべくさけましょう。一日一日を大切に、健康に過ごしましょう♪



### ◆お願い◆

- 1、体調が悪いとき、発熱（37.5 度以上）・せきや頭痛などの症状がでたときは、無理に登校せず、お医者さんに行ってください。
- 2、病院で「インフルエンザ」「感染性胃腸炎」「肺炎」などと診断された場合は、学校に電話連絡をお願いします。インフルエンザの出席停止期間は、熱が出た日の翌日から5日かつ熱が下がって2日です。ただし、お医者さんからの指示があれば、その指示に従ってください。



インフルエンザ	ノロウイルス感染症
①症状は？	
<p>高熱、全身のだるさ、食欲不振などの症状が出ます。強い寒気や関節の痛みなども同時に現れることがあります。</p>	<p>胃をひっくり返したような嘔吐や吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。ほかに、腹痛・下痢などの症状も見られます。</p>
②かかってしまったら？	
<p>学校は出席停止です。口やのどの乾燥を防いだり、おうちの人につさないようにするため、マスクをつけましょう。</p>	<p>脱水症状になりやすいので、少しずつでも水分補給を。下痢止めを服用すると回復が遅れることがあるので注意しましょう。</p>

# こんなとき何と言う？

ひとを元気にする言葉と、  
いやな気持ちにさせる言葉があります。



❁ こんなとき、どんな言葉をかけますか？ ふわふわ鬼の豆をヒントに考えてみましょう。



## ふわふわ言葉（うれしい言葉）とトゲトゲ言葉

みなさんは、普段から人に優しい言葉、自分が言われて気持ちが楽になる言葉を使っていますか？人に優しい言葉（＝ふわふわ言葉）がたくさん頭に浮かびますか？誰に対しても普段から意識して言葉を使うことが大切ですね。今年も生徒会の代表がポスターを持って、みなさんに呼び掛けています。昨年の保健委員の感想を紹介します。みなさんが、気持ちよく学校生活を送ってほしいと思います。

（感想）うれしい言葉は自分に向けられていなくても聞いただけでうれしくなったり、気分が明るくなると思いました。反対にトゲトゲ言葉は自分に向けられていなくてもみんながいやな気分になると思いました。



**【豆まき・豆を食べる】**

（豆まき）季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられていて、その邪気を払い、福を迎えるために行うもの。

（豆を食べる）1年の厄除けを願い、豆を食べる。  
関西発祥！！“福を巻き込む”太巻き寿司を恵方  
（南南東）を向いて無言で丸かじりすると、  
1年間健康でいられると言われています♪