

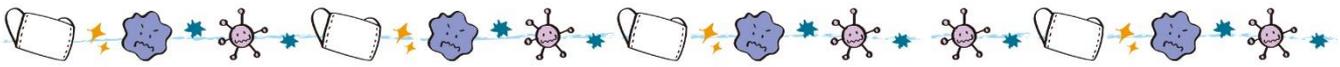
ほけんだより

令和7年2月3日(月)第18号 札幌市立簾舞中学校

2月の保健目標
ストレスへの対処について
考えよう

インフルエンザまだまだ注意が必要です

「札幌市における主な感染症発生状況」のサイトによると、**これまではインフルエンザA型が猛威を振っていたようですが、1月末からインフルエンザB型が検出されたとのこと**です。1月末時点で、インフルエンザは終息レベルを下回る数値になっていますが、**まだまだ油断はできません**。以下の感染症対策を実施して、残りの期間、元気に過ごせるようにしましょうね。



換気をしよう!

CO₂濃度 1000 を超えたら要注意

中学生に必要な睡眠時間の
目安は8時間。睡眠時間は
確保できていますか?



ハンカチ持ってきて
いますか……???



がんばろう 感染症対策



かぜ症状がある人や人ごみに行くときは
マスクを着用しよう!!

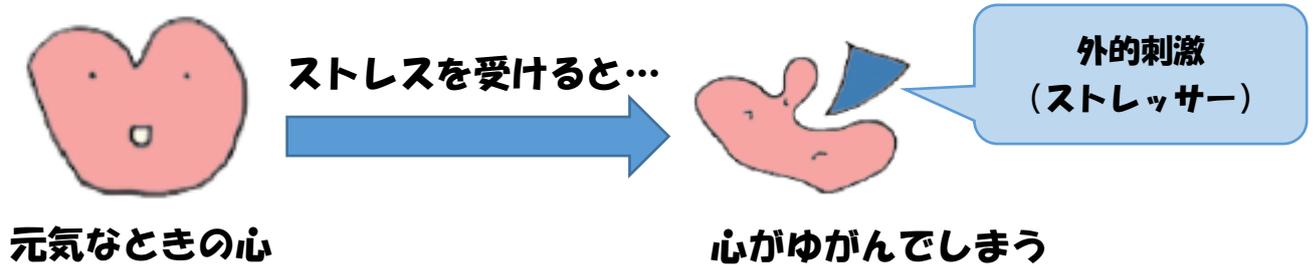


湿度を保つ(40~60%)
水は毎日取りかえよう!

来週から3年生の私立高校A入試・公立高校自己推薦入試が始まります。
まずは万全な状態で受験に臨めるよう、気を抜かずに体調管理をしましょう!!

ストレスってなんだろう？

厚生労働省のサイトによると、ストレスとは「外部からの刺激などによって体の内部に生じる反応のこと。その原因となる外的刺激（ストレッサー）とそれに対する私たちの心身の反応（ストレス反応）とを合わせてストレスと呼ばれることもある。」と記載されています。



ストレッサーには何があるかな？

暑い・寒い

人間関係がうまくいかない

緊張すること

体調不良

引越・転校・クラス替え

思い通りにいかない

勉強

部活

…など

ストレスのサインは…？

腹痛や頭痛など、体の不調として表れる

やる気がおきない

食べすぎる

涙がでる

眠れない

ネガティブになる

食欲がわからない

…など

ストレッサーが人によって違うように、ストレスの現れ方も人によって様々です。大切なことは、ストレスのサインを見逃さないこと。自分の体に起きている変化に気づき、早めに対処することが大切です。

好きな時間はストレスを軽くする

あなたにとって、好きなことは？

ゲーム

飯

バスケ

仮面ライダー
玩具収集

読書

絵を描く

釣り

野球

踊ること

テレビを
見ること

うどん

ピアノ

バトミントン

友だちと
話す

昼寝

遊ぶ

左図は、2年生に聞いた「あなたにとって好きなこと」です。

自分にとって好きなことをする時間は、ストレスを軽くしてくれます。忙しい、余裕がないときこそ、「好きなことをする時間」を大切にしてほしいです。

モヤモヤすること、悩んでいることがある人はいつでも保健室にきて下さいね。
誰かに話をする・聞いてもらうことも、ストレスを軽くしますよ 🤖