

# ほけんだより

令和8年2月2日(月) 第19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

## 次はインフルBがきています⚡

冬休み明けから気温の低い日が続いている。簾舞中学校でも、週明けからカゼ症状や発熱による欠席が増えてきました。南区内ではインフルエンザB型による学級閉鎖を行った学校があります。インフルエンザA型にかかっている人も、B型に感染する可能性は十分あります。引き続き、手洗いや換気、マスクの着用など基本的な感染症対策を行っていきましょう！

### 簾舞中の状況は…？



10月 3年生コロナ流行



11月 1年生インフルA流行



どちらも、マスクをしないで生活している人が多くいました…

### これからは…！！



せき・のどの痛み・くしゃみ ➡ マスクを着けよう！



寒気 ➡ 熱があるかも？熱を測ろう！



体調が辛い ➡ 無理をせず休む！



# ホッとできる時間を大切に

あなたにとってホッとする時間は？

- |           |            |            |
|-----------|------------|------------|
| ゲーム       | 推し活        | 友だちといふとき   |
| トイレの時間    | 読書         | 音楽を聞いているとき |
| 生きているとき   | 自由         | 好きな人といふこと  |
| 寝るとき      | 一人で歩いているとき | バドすること     |
| 家族といふとき   | 筋トレ        | 甘いものを食べること |
| おばあちゃんと話す | 一人のとき      | 絵を描く       |

左図は、1年生に聞いた「あなたにとってホッとする時間は？」の回答です。自分にとって好きなことをしたり、ホッとできたりする時間は、不安や心の疲れを軽くしてくれます。忙しい、余裕がないときこそ、「ホッとする時間」を大切にしてほしいです。



## ♡ あなたのハッピーリストは？

**ハッピーリスト**

子ども情報ステーション by ぶるすあるは ©pulusualuha

ちょっと元気になれるよ

- ・ねる
- ・ゴロゴロする
- ・好きなものを食べる
- ・ボーッとする
- ・深呼吸
- ・ストレッチ
- ・ヨガ・スポーツ
- ・歩く・走る
- ・ゆっくりお風呂
- ・さけぶ
- ・笑う
- ・音楽を聞く
- ・うたう
- ・楽器
- ・温泉
- ・好きな服をきる
- ・美容室へ行く
- ・手のお手入れ
- ・足のお手入れ
- ・マッサージ
- ・本を読む
- ・マンガを読む
- ・動画を見る
- ・映画・ドラマを見る
- ・泣く
- ・空をみあげる
- ・ゲーム
- ・TVを見る
- ・そうじ
- ・買い物
- ・もようがいえ
- ・好きな場所へ行く
- ・好きなもののお手入れ
- ・ひとりの時間を作る
- ・念入りに机のお手入れ
- ・何もないところ
- ・写真をとる
- ・動画をとる
- ・好きな写真を見る
- ・イヤイヤはOFF
- ・甘いものを食べる
- ・自然を感じる
- ・イベントに参加
- ・がんばらね
- ・自分をゆるす
- ・苦手からヨリセん
- ・からだを休める
- ・好きなことを優先する
- ・旅行
- ・おしゃべり

・あそぶ

- ・山に登る
- ・汗をかく
- ・好きな人いハグ
- ・重い物を吊りあう
- ・外食
- ・ハイキング
- ・より道
- ・デート
- ・糸をかく
- ・ぬり絵
- ・夜空をみあげる
- ・タオルケットにくまます
- ・木に登る
- ・好きなことをうきうさう
- ・おどる
- ・いつもとちがう場所へ行く

QRコード

他にもきっといいいっぱいあります  
見つけてください

保健室前の掲示板に、簾舞中の生徒や先生に聞いたハッピーリストを掲示しています。悩みが人それぞれ違うように、「ハッピーになること」も人それぞれ違いました。自分のハッピーを大切にしてくださいね。

ハッピーリストは随时募集中なので、協力してくれる人は保健室前にある♡のカードに記入して提出してください。(名前は書かなくてよいので、誰が書いたのかはわかりません。)