



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ます。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	友だちといるとき
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	好きな人といること
寝るとき	一人で歩いているとき	バドすること
家族といるとき	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？



ちょっと元気になること

ハッピーリスト

子ども情報ステーション by ぶるあるは ©pulusuaha




- ・ ねる
- ・ ブロコリある
- ・ 好きなものを食べる
- ・ ボーッとある
- ・ 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
- ・ 音楽をきく
- ・ うたう
- ・ 楽器
- ・ 温泉
- ・ 好きな目玉をきる

- ・ 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
- ・ テレビを見る
- ・ そうじ
- ・ 買いもの
- ・ もようがえ
- ・ 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
- ・ 念入りに月のお手入れ
- ・ 何も無いをOKする
- ・ 写真を撮る
- ・ 動画を作る
- ・ 好きな写真を見る
- ・ タイダイはOFF
- ・ 甘いものを食べる
- ・ 自然を感じる
- ・ イベントに行く
- ・ がんばらない
- ・ 自分をゆるす
- ・ 苦しみからキョリをえる
- ・ 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
- ・ シキをかく
- ・ 好きな人へハグ
- ・ 動物とふれあう
- ・ 外食
- ・ ハイキング
- ・ より道
- ・ デート
- ・ 糸をかく
- ・ ゆり糸会
- ・ 夜空をみあげる
- ・ タレライトにのぼる
- ・ 本目談してみ
- ・ 好きなことをさうさうする
- ・ おどる
- ・ いももちがう場所へ行く

他にもいっぱい見つけてください



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時募集中なので、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。）