

ほけんだより。

令和8年1月28日
塩沢中学校 保健室
No.10

市内でインフルエンザB型

発生しています



先週から、市内の六日町地区を中心にインフルエンザB型が流行しており、学級・学年閉鎖の措置をとる学校が出てきています。塩沢中では、現在、インフルエンザB型の発生はありませんが、風邪症状を訴える生徒が少しずつ増えてきています。

手洗い・うがいの徹底や十分に休養をとる等の感染症予防をしっかり行いましょう。ご家庭でも感染症予防にご協力をお願いいたします。



手洗い・うがい



早寝を心掛け、十分な睡眠を



体調が悪い場合は、無理をして登校せずに休養



風邪症状のある人や、ご家族の中で感染症の方がいる人は、できる限りマスクを着けましょう。

服装の工夫を！



感染症予防のため、教室では常に換気をしています。そのため、日によっては、暖房を使用していても、室温が十分に上がらないことがあります。体が冷えると免疫力も低下してしまいますので、服装の工夫をお願いします。以下に防寒対策の一例を挙げました。自分に合うものを選んでみてください。

- 長袖の下着やTシャツを着てくる。
- 制服や体操着の下にカーディガンやセーターを着る。(襟や袖から見えないように注意)
- タイツや長い靴下をはいて足元からの冷えを防ぐ。
- 使い捨てカイロを有効活用する。

登下校時も、スノーブーツや手袋を着用し、体が冷えないように気を付けましょう。



1,2年生はもうすぐ定期テストが、3年生は受験が近付いてきました。気持ちが不安定になることもあると思います。そのような時は息抜きも必要です。ぜひ、自分に合うリフレッシュ方法を見つけてみてください。

上手に息抜き
できていますか？

おすすめリフレッシュ

受

験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしそう、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



私の息抜きは
大好きな音楽を
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を
決めるとメリハリができます。音
楽や読書など、自分の好きなこと
に使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら
散歩に出かけて
いたよ

外に出られないときは、机から離
れて少し体を動かすだけで気分転換
に。背伸びや首・うでを回すなどの
ストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが
焦るときは
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かく
り返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおっと
してきたら
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭
もすっきり！温かいタ
オルを目に当てるのも気
持ちいいですよ。



ほかにも

アイデアいろいろ

>>

換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す など