



冬休みが終わり、3学期が始まりました。みなさんは今年の抱負をすでに決めていますか？どんな小さなことでもいいので、今年頑張りたい！やってみたい！ということぜひ見つけてくださいね。ちなみに私の抱負は、1週間に1時間は汗をかく程度の運動を取り入れることです。健康に気をつけて、2024年を過ごしましょう。今年もよろしくお祈りします。

## ☆ スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード ☆

☆ 新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？  
☆ 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ! ①



#### 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

### スイッチ! ②



#### 朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

### スイッチ! ③



#### 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。

## ☆ 1月の予定 ☆

17日(水) スクールカウンセラー来校日(13~16時)

1人で悩みを抱え込んでいませんか？相談することで気持ちが楽になったり、自分の状況を整理できたりします。カウンセリングを希望する場合、藤本または担任の先生へ教えてください。出られなかった授業は公欠扱いになります。保護者の方のカウンセリングも受け付けています。お気軽にご相談ください。



## 保健室利用について



- ① 体調不良者が休養している場合は、保健室への来室を控えてください。
- ② 保健室は衛生的な場所です。お菓子等の食事や整髪は、保健室以外の適切な場所で行ってください。
- ③ 保健室での休養は原則1時間とし、回復しない場合は早退を勧めています。状況によっては、休養を延長しています。
- ④ 継続的な手当て・家庭で生じた怪我の手当ては行いません。
- ⑤ 体操服を忘れて借りに来る生徒が一定数います。本来は、忘れ物をした人のためのものではありません。忘れないように気をつけてください。

みんなが安心して気持ちよく保健室を利用できるように、引き続きご協力をお願いします。

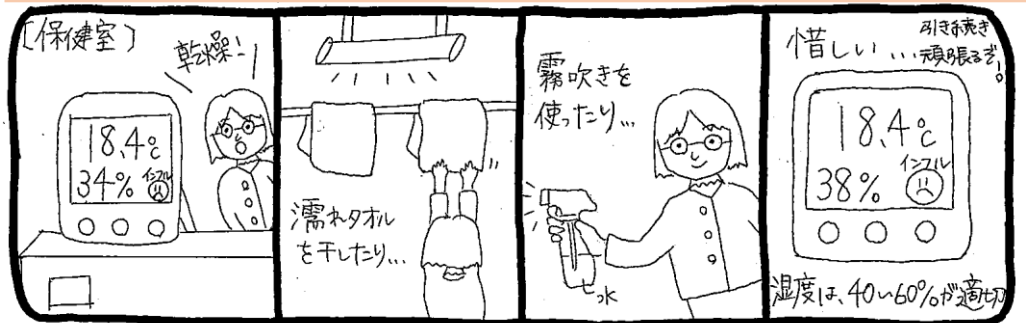


## 災害共済給付制度について(重要)



みなさんが学校生活で怪我などを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われます。給付対象となるのは、授業中をはじめ、掃除中や休み時間、登下校中、始業前・放課後など「学校の管理下」となります。また、医療費総額が5,000円(本人負担分1,500円)以上の場合に給付対象となります。心当たりのある生徒は、保護者の方と確認をしてください。怪我・病気等で医療機関を受診した日から2年間請求を行わないと、時効のため給付を受ける権利が消滅するので注意してください。

医療機関に行ったもののまだ申請書類を提出していないという人は、早めに提出するようお願いいたします。申請書類が必要な場合には、保健室まで取りに来てください。



# かぜとインフルエンザ どう違う？

みなさんご存じ、この季節の私たちにとって大敵である「かぜ」と「インフルエンザ」。大まかな症状や予防方法は似ていますが、さまざまな違いがあります。2つを比較してみると…。



	かぜ 	インフルエンザ 
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる



また、インフルエンザは『学校において予防すべき感染症』として「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」出席停止扱いになることが学校保健安全法施行規則で定められています（※発症した日を0日目と数えます）。もちろん早めの受診と医師による診断は必須ですが、「ちょっと気になる」「何だかおかしい」といった初期症状の段階で自分の状態をきちんと把握することも大切です。自分のため（早期回復）そしてまわりの人のため（感染拡大防止）にも、知っておいてほしいと思います。

## 自分自身を大切にする「セルフケア」

「セルフケア」という言葉自体は、耳にしたことがある人も多いのではないのでしょうか。「セルフケア」の基本は、自分のできる範囲で自分の面倒を見ることです。セルフケアは、体はもちろん、こころが疲れた時にもとても有効な手段です。早めに行うと、より効果があるそうです。

疲れた時、辛い時に自分で出来ることは…？



＜6つのおすすめのメニュー＞

- ① 体を動かす…毎日少しの時間でも体を動かすことが大事
- ② 今の気持ちを書いてみる…紙に書いてみよう。イラストでもOK！
- ③ 腹式呼吸を繰り返す
- ④ 「なりたい自分」に目を向ける…理想の自分になるための目標を立てよう
- ⑤ 音楽を聞いたり、歌を歌おう
- ⑥ 失敗したら笑ってみる…「笑い」は心を軽やかにしてくれる



12月に保健室へ入ったばかりの本『リラックマの「ごゆるり」セルフケア』から、いくつか心のセルフケアを紹介します。



・ 誰かのSNSなんて気にしない

※: 人と比べたくなったら「あの人はあの人」「私は私」と呟きましょう

・ ポジティブな言葉を唱えて歩いてみよう

※: 「私は魅力的」「私はうまくいく」など自分が心地よくなる声掛けをしてみましょう。



・ 「でも」「だって」「どうせ」(物事をつまらなくしてしまう魔法の言葉)は手放そう

※: この言葉を言ってしまったら、「あっ私また言ってるわ～」と笑いとともに手放しましょう。

【参考文献】

- ・ こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～, 厚生労働省, (2024.1.4).
- ・ リラックマの「ごゆるり」セルフケアメンタルの不調とさようならする100の方法, 根本裕幸(2022).