

# ほけんだより

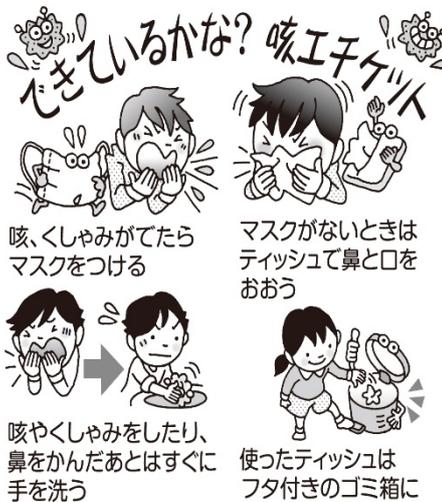
2月

長浜北星高等学校  
長浜北星高等養護学校  
保健室  
2017.2

今年の冬は全日制・高養ともにインフルエンザにかかった人がたくさんいて、ほとんどの人がインフルエンザA型と診断されていました。

滋賀県全域にインフルエンザ警報が発令されていますので、引き続き、うがい・手洗い・マスク・加湿・部屋の換気等の感染症予防を続けてください。

1年生と2年生の人は、卒業式が終わったら、学年末考査が始まります。テスト当日に具合が悪くならないよう、規則正しい生活をしながらテスト勉強をしてくださいね。



花粉が飛び始める季節になりました。日本気象協会によると、今シーズンは、九州・四国・近畿地方で非常に多く、中国・東海地方で多く飛散する見込みとのことです。



## もしかして花粉症??

気になる症状がある人は、医療機関（耳鼻咽喉科・内科等）で相談してみましょう！

## 3月のスクールカウンセラー来校日

★ 3月15日(水)午後 ★

今年度最終日です!!

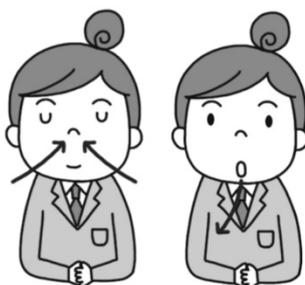
希望する人は、保健室か担任の先生まで連絡してください。

## 上手に感情をコントロール!



# 怒りをしずめて、いったん冷静になるために

### 深呼吸を繰り返す



●鼻から吸って口から息を吐くようにする

### 数をかぞえる



●100から3ずつ引いた数を数えていく等

### 呪文をとねえる



●「大丈夫、大丈夫…」や「気にしない、気にしない…」等

### その場から離れる



●離れた場所で、深呼吸などをするのもよい

自分や自分の周りに怒りっぽい人はいませんか？

怒りは、喜んだり、悲しんだりすることと同じで、誰もが持っている自然な感情です。

怒りの感情は持っているいいものです。でも、自分の怒りの感情について、どんな時にイライラするのか、どうすれば落ち着くことができるのかを知り、コントロールすることが大切です。

最近なんだか怒りっぽくて・・・という人は、ストレスやイライラを抱えていませんか？そんな時は、誰かに相談してみましよう！

## からだを温め、スイッチON



平熱が35度台といった「低体温」の人が増えています。そうではない人も、寒い冬は体温が低くなりがち。

●低体温だと…頭痛やダルさなど、「なんか調子悪いな…」の原因に。免疫力が落ちて、病にかかりやすく、治りにくくなることも。また、血行が悪くなって脳に栄養が十分届かず、勉強にも影響が…。

### ●体温を上げるために

・ショウガ入りのスープなど、からだを温めるものを(特に朝ごはん!)



・ストレッチ

(血行が良くなります)

・うす着は厳禁!(おしやれよりも温かさ重視で)



ふあん・なやみ、だれかに話してみよう



まだまだ寒い日が続きます。

体を冷やさないように気を付けましょう。

スカートが短かったり、シャツのボタンをたくさん開けている人はいませんか？身だしなみを整えましょう!

地面が凍っている日は、けがをして来室する人がいます。朝は時間に余裕をもって家を出て、気を付けて登校してください。