

# ほけんだより2月

松橋西支援学校  
高等部 上益城分教室  
保健室 久野

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果もあったりと、心身の健康のためにとても大切です。

3年生は卒業まで約1ヶ月となりました。心地よい言葉を使い、自然に笑顔になれる毎日を過ごしましょう。1、2年生は、3年生との活動から多くを学び、素敵な思い出をたくさん作ってくださいね。



## インフルエンザ等感染症を予防しよう！

今年度は、全国的にインフルエンザの感染者数が多く、肺炎等の合併症も怖いので、手洗い、マスク、換気等、基本的な感染予防対策を徹底しましょう。



ノロウイルス感染症予防！

食中毒も怖い！



「手洗い」

指先、指の間、爪の間、  
手首、手の甲



「加熱」

中心温度85℃以上！  
90秒以上！



給食当番も感染予防対策バッチリです！



準備前の手洗い



配膳時はエプロン、  
ぼうし、マスク

「調理器具等の消毒」

(十分な洗浄後)

85℃以上の熱湯で1分以上加熱、  
塩素消毒液(塩素濃度200ppm)に浸す、  
塩素消毒液で調理台の拭き取り等

# 元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。  
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、  
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。



## 早めのごほうびで、カチカチになる前の心を解きほぐそう！

寒い冬、心がカチカチになっていませんか？ストレスをためない人に共通なのは、趣味や息抜きなど、心から楽しめるもの、ふとした安らぎの時間（心の避難所）を持っていることです。音楽を聴く、読書をする、友達と話すなど、「これさえあれば」というものを、一つか二つ用意しておきましょう。人でも、物でも、場所でもいいです。ポイントは心が元気な時！落ち込んでからでは間に合いません。「まだ、大丈夫かな？」のタイミングで、心のエネルギーを補給しましょう。少量で効果がえられることが多いです。ただし、依存性が高い飲酒、喫煙、ギャンブル、SNSへ投稿等はNGです。



（参考）眠れなくなるほどおもしろいストレスの話  
精神科医 ゆうメンタルクリニック総院長  
ゆうき ゆう監修  
（日本文芸社）

## スクールカウンセラーの御案内です。

2月18日(水)13:30～15:30

分教室にカウンセラーの尾崎先生が来られます。今年度は最後の機会です。

環境が変化する進級・卒業の前に、お話ししてみると安心できることがあるかもしれません。

希望の生徒、保護者の方は、担任または保健室までご連絡ください。





