

ほけんだより 1月



令和5年度 1月号
宇都宮工業高校 養護教諭

明けましておめでとうございます。今年の目標は決まりましたか？ぜひ周りの人に声に出して宣言して、目標を叶える一歩を踏み出しましょう！今年も保健だよりでは体や心の健康を中心に、様々な情報をお伝えしていきます！2024年もどうぞよろしくお願いいたします。

かぜとインフルエンザ どう違う？

	風邪	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	咳、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℃を超えることが多い
寒気、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	強く、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



12月、本校ではインフルエンザが流行しました。積極的に感染予防対策をしている人もいる一方で、朝から体調が悪くても登校する・風邪症状があるのにマスクをしていない生徒や、保健室にマスクをもらいにくる生徒も多かったです。

体調がいつもと違う時は、自分のため（早期回復）そして周りの人のため（感染拡大防止）にしっかり休みましょう。

また、ハンカチ・ティッシュ・マスク（予備もあるといいですね！）をエチケットとして携帯するよう、ご協力をお願いします。



読書、音楽を聴く、ストレッチ など

がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。

レクリエーション

Recreation



何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持つ！

リラックス

Relax



レスト

Rest



ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごす など

体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

自分に合ったストレス対処法を見つけてみましょう。他にも、人と話す・見方を変える・思いをノートに書いて整理するなど様々な対処法があります。