



令和6年1月9日
浦崎中学校 保健室

あけましておめでとうございます!

みなさんは、冬休みをどのように過ごしましたか?

今日から3学期です。冬休み明けて、なかなか学校モードに切り替えていくのが難しいかもしれませんが、早寝・早起き・朝ごはんを意識し、切り替えていきましょう。



インフルエンザと風邪の違いって?

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱(38℃以上)	通常は微熱(37~38℃)
主な症状	咳・のどの痛み・鼻水・関節痛 筋肉痛・全身の倦怠感 など	咳・のどの痛み・鼻水 頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防方法

- 規則正しい生活をして、免疫力を高める。
- 室内の温度と湿度に注意し(温度 20~25℃・湿度 40%以上)、換気をする。
→ウイルスが過ごしにくい環境を作る。
- 手洗い・うがいをこまめに行う。
- マスクを着用する。



あなたの心は大丈夫？

心が疲れていると、体にも影響がでます。では心が疲れていると、どんな症状が起きるのでしょうか？
下の症状を見て、疲れていないか確認してみましょう！

心の不調のサイン



食欲がない



やる気がでない



体がだるい



集中できない

心の不調への対処法



しっかり寝る



気分転換する



人に話す

みなさんの周りには、家族や先生など、みなさんを大切に思っている大人がたくさんいます。みなさんに困ったことや悩んでいることがあれば、きっと力になってくれます。まず話をしてみましょう！

もちろん保健室は、そういった話を聴く場でもあるので、困ったり、悩んだりしていることがあれば言ってくださいね。

スクールカウンセラー山下先生来校日

1月11日・18日・25日

12:40-16:40

相談室におられます。

冬休みの出来事など話してみませんか？

