



令和6年2月1日
小方学園（小方中学校）
保健室

3学期が始まって、これまでインフルエンザの感染者がポツポツ出ていましたが、先週あたりからコロナ感染症で欠席する生徒が増え始めました。（特に2年生に多いです。）

また、先週より急に気温が下がったせいか、咳・吐き気・嘔吐などの症状で欠席する生徒も多くなっています。

3年生が受験シーズンを迎えているので、一人一人が存分に力を発揮できるよう、手洗い・換気等の感染予防に力を入れることで応援していきたいと思います。頑張れ3年生！！

感染対策 続けよう

手洗い 清潔なハンカチも忘れずに	マスク 表面をさわりすぎないように	換気 2カ所をあけて空気の通り道を作ろう
--------------------------------	---------------------------------	------------------------------------

カゼ・感染症

かかる前に	かかったら
しっかり手洗い 夜ふかししない 人の多い場所を避ける	消化のよいものをとる ゆっくり休む こまめに水分補給

2月の保健関係行事
*7日（水）…薬物乱用防止・がん予防教室（3年生）
【今田学校薬剤師来校】

★2月のスクールカウンセラー来校日・・・7日（水）、14日（水）、28日（水）
*今年度のカウンセリング実施日も残り少なくなりました。（3月は1回のみです。）
希望のある人は、保健室までお伝えください。

3年生のみなさんへ

1月に身体測定を行いました。3年生にとっては、最後の測定でしたので、小学校1年生の4月から、中学校3年生の1月までの身長伸びを計算してみました。この9年間に、男子は平均50.3cm、女子は平均40.9cm身長が伸びています。（成長する時期には個人差があるので、これからまだまだ伸びる人もいます。）

3年生の卒業前には、9年間の成長の記録を渡します。自分の素晴らしい成長を感じるとともに、成長を見守ってくれている家族の方に感謝の気持ちを持ってもらいたいと思います。

今、心を込めて作成していますので、お楽しみに！

（右側に、受験ストレスの解消法を紹介しています。参考にしてくださいね。）

上手に息抜き
できていますか？ **おすすめリフレッシュ**

受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？

私の息抜きは
大好きな音楽を
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。

集中力が切れたら
散歩に出かけて
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。

気持ちが
焦るときは
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う

頭がぼおつと
してきたら
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。

- ほかにも
- アイデアいろいろ >> 換気をする
 - 温かい飲み物を飲む
 - 友だちと話す など