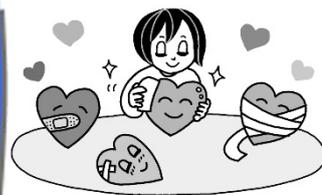


ほけんだより



令和6年2月9日

陽北中学校

No.13

市内でインフルエンザB 流行中

市内では、新型コロナウイルス感染症と合わせて、インフルエンザBが流行しています。引き続きの感染症対策が必要です。インフルエンザBの主な症状は、発熱・風邪症状に加え、下痢や腹痛などの胃腸炎症状があります。少しでも、体調が悪い時には、無理をせず病院を受診することをお勧めします。

●証明書の提出について●

インフルエンザなどの感染症に罹患した際には、「インフルエンザ経過報告書」や「登校届」、「意見書」等が必要です。新型コロナウイルス感染症に罹患した際には、特別な証明書等の提出は必要ありません。コロナの出席停止期間は「発症後5日を経過し、症状が軽快した後1日を経過するまで」となっていますので、日数を確認し、登校してください。



寒 冷 蕁 麻 疹 に 注 意 !



【寒冷蕁麻疹とは】

体が低温の外気や物体にさらされることでできる蕁麻疹

【症状】

名前の通り、蕁麻疹が現れます。体の一部に出る「局所性」と全身に出る「全身性」の2種類あります。どちらも刺激を受けた数分ほどで蕁麻疹が現れます。小豆大前後の大きさの膨疹が広がるのが特徴で、強いかゆみが出ますが、多くは2時間ほどすると跡形もなく消えます。

【対処法】

急な冷却刺激を受けないように、マフラーや手袋など防寒対策をしっかりと行うことが大切です。





心の健康について考えよう



気になる? ならない? 既読と未読



多くのみなさんにはおなじみだと思いますが、一部のSNSには、自分が送ったメッセージを相手が開いたかどうか分かる機能が備わっています。メッセージは当然、相手にちゃんと届くこと、そして読んでもらうことが前提ですから、確かに便利です。

でも…『既読無視』という言葉もありますが、「送ったのに開いてもいない」「読んでいるはずなのに返信が全然来ない」「開封・返信が遅い」といった理由で相手に不満をもち、ケンカやいじめなど、人間関係の直接的なトラブルにまで発展することがあります。



便利なツールでも、使い方によって思わぬことが起こります。あなたのコミュニケーションは相手を気遣っていますか。内容もさることながら、時間帯やタイミングなど、知らず知らずのうちに自分の都合を押しつけていないでしょうか。過敏になる必要はありませんが、時々ちょっと立ち止まって考えたり、またSNSを介さずに直接会って話をしたりしてほしいと思います。

皆さんは、ストレスがたまったときには、どのように発散していますか？それぞれにストレス発散方法があると思います。



自分に合うストレス発散方法を見つけ、心の健康を保てるようにしましょう。

心に晴れマーク

