

ほけんだより 2月

家の人にも
見せましょう
2025.2.3
津田中学校



これから、受検・卒業・進級など大切な行事がいっぱいです。健康管理が大切となってきますので、感染症対策を徹底しましょう。免疫力を高めるためにも、「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。

○感染症対策を徹底しよう!

徳島県 インフルエンザ警報発令中!

本校でも、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかる人が見られています。かぜ症状などで体調が悪い時は、早めに休養して病院を受診しましょう。

マナーです、「せきエチケット」を心がけて

「せきエチケット」って?

口や鼻を覆わずにせきやくしゃみをしている人はいませんか? なんと、ウイルスはせき1回で約2m、くしゃみ1回で3mも飛ぶのです。「せきエチケット」とは、まわりの人にうつさないようにするためのマナーです。

こんなことに気をつけよう

- 症状があるときは、マスクをつける**
せきやくしゃみが出るときは、マスクをきちんとつけましょう。ぴったりと鼻とあごに沿わせて、顔とマスクの間にすき間ができないように、両手でマスクを覆って押さえます。
- 腕で口や鼻を覆う**
せきやくしゃみが出そうになったときは、腕の内側で口や鼻を覆って、人のいる方向から顔をそらします。また、手で覆った場合は、すぐに石けんでしっかり洗うようにしましょう。

予防策

消毒
換気
加湿
マスク

徹底を!

○花粉症に注意!

毎年症状が出る人は、早めに受診しておきましょう。

でかけるときの服装

- 帽子: 花粉がつかないように
- メガネ: ゴーグル型がおすすめ
- マスク: ツルツルした上着を着ると花粉が落ちやすい

つらい花粉症 こうしてふせよう

家に入る前に花粉をおとそう

外から帰ったら、顔を洗って、うがいをしよう

天気予報 今日花粉

【花粉が飛びやすいとき】

- 晴れて、気温が高い
- 前の日か雨
- 乾燥していて

おうちの人と天気予報で花粉の情報をチェックして、多いときは外出をひかえよう

○津田中 健康力アップ作戦に取り組もう!

5日~10日

9月と同じ目標です。ポイントが増やせるように意識して取り組みましょう。冬は日照時間が短く、生活習慣が乱れやすいので目標を決めて守っていくことが大切です。

2月の目標 「こころと体のセルフケアをして元気にすごす」をめざそう

「セルフケア」「早寝(遅くとも) 11時」「早起き 6時30分」

○セルフケアのためにしたいことを2つ考えて取り組んでみましょう!

○睡眠がこころと体の健康にも重要なことから、「早寝・早起き」も目標として実施します。

* 夜10時(遅くとも11時)までに寝て、6時30分に起きるようにしましょう。

* 生活が乱れてしまっている人は「早起き」から始めてみましょう。



「心のセルフケア動画」コンテンツを紹介します!

1. 下のQRコードを読み込むと「とくしま学びのサポートサイト」につながります。
2. ページ内のアイコンをクリックしてYouTube動画にアクセスしてください。

みなさんが安心安全に生活を送ることができるよう、家族と一緒に学べる、スクールカウンセラー監修の「心のセルフケア動画」です。

▶ 「ストレスとその解消法」

ストレスとは何か、その解消法や上手な付き合い方について学んでいきましょう。

▶ 「心と体の元気について」

心と体の関係性や回復方法について学んでいきましょう。

▶ 「アンガーマネージメントについて」

怒りについて認識し、それを少なくするための方法について学んでいきましょう。

2/5に全校で視聴・実践します!

中学校・高等学校用

ストレスと
その解消法

心と体の
元気について

アンガーマネージメント
について

見たい動画をクリック

こころケア
FOR CHILD
じぶん
SELFCARE
メンテ

家庭学習応援サイト

