

ほけんだより2月

令和8年2月4日
北大路中学校保健室

寒さが一段と厳しくなり、無意識に肩に力を入れてしまう毎日です。疲れがたまると免疫が低下し、風邪をひきやすくなってしまいます。入学試験や期末試験が続々と待ち構えている大切な時期ですので、マスクの着用や手洗いうがいの徹底など、自分自身の身を守れるように学校生活を送ってください。

学校保健委員会を開催しました

1月15日（木）に学校保健委員会を開催しました。ご多用の中、ご参加いただきありがとうございました。

保健室からは、1学期に行った健康診断の結果と2学期までの保健室来室状況を共有させていただきました。また、「子どものメンタルヘルスの理解と対応」をテーマとして、大津市保健予防課より講師をお招きし、子どもの自傷行為の理解と対応について講話をしていただきました。子どもからSOSが出たときにはどのように受け止め、どんな言葉をかけたらいいかを学びました。

心の元気、足りていますか？

学年末が近付き、勉強や人間関係で不安やストレスを感じる人も多いかもしれません。

- ・気分がずっと落ち込んだまま
- ・余裕がなくてイライラしてしまう
- ・夜布団に入ってもすぐに眠れない

こんなときはひとりで抱え込まず、友達や学校の先生、家族に相談してください。

また、夜に考え事をするのは、眠れなくなるのでやめましょう。悩みがあるときは、太陽が出ている時間帯にしてください！

感染症流行中です！

現在インフルエンザBが流行しており、県から注意報が発令されています。また、新型コロナウイルス感染症や感染性胃腸炎も増え始めています。

インフルエンザやコロナは感染していても発熱しないことがあり、強い喉の痛みや筋肉痛のみの症状を呈する人もいます。体調が優れないときは無理に登校せず、ご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。