

保健だよ！

長いはずの2学期も、あっという間に終わりを迎えようとしています。やり残しは今年うちに。健診後の病院受診をしていない人は冬休み中の受診をお願いします。



インフルエンザにご用心 パート2

例年より少し遅いですが、全国的にインフルエンザの罹患者が増えてきました。只見地区でも罹患者がはじめています。引き続き予防に努めていきましょう。

☆出席停止期間について☆

インフルエンザの出席停止期間は、「**発症後 5 日を経過し、かつ、解熱後 2 日を経過するまで**」です。発症日の翌日を 1 日目と数えるため、通常の場合、**最短でも 6 日間は出席停止**になります。

0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目
発症/発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日	解熱後 2 日	発症後 5 日	登校可能 	
出席停止							
発症/発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1 日 発症後 5 日	解熱後 2 日	登校可能
出席停止							

インフルエンザによる出席停止を証明するためには、**処方薬の説明書などのコピーを学校に提出**して頂く必要があります。病院でもらった場合には、廃棄せずに保管してください。

☆保護者の方へ☆ ~インフルエンザ罹患時の異常行動について~

インフルエンザに罹患した際、“急に走り出したり、部屋から飛び出したりしようとする”といった異常行動が起こる場合があります。

この行動は、抗インフルエンザウイルス薬の服薬の有無に関わらず確認されています。そのため、未成年者がインフルエンザに罹患した場合には、少なくとも 2 日間は患者が 1 人にならないように配慮し、窓のない部屋で療養させたり、窓や扉を施錠したりするようにしてください。

インフルエンザウイルスは主に咳やくしゃみによって感染（飛沫感染）します。予防にはマスクをつけることや手洗いうがい効果が効果的です。



いよいよセンター試験！！

「リラックスしてください」と突然言われても人はリラックスできません。力を抜こう抜こうと思うと、逆に力が入ってしまう経験はありませんか？そんな時は、一度筋肉をぎゅっと緊張させてから脱力するとよいですよ。

漸進的筋弛緩法

基本動作：10秒間力を入れて20秒間力を抜く。力を抜いた時のじわっと温くなる感覚を味わいましょう。



足を伸ばし、足全体に力を入れて…ストンとおろす。



お腹に手を当て、その手を押し返すように力を入れて…フーっと息を吐く。



首を右に倒して…左に倒して…。前後も同様に。



手を握り、腕を外に広げ、肩甲骨を近づけて…ストンとおろす。



両手をぎゅっと握って…ゆっくり広げる。

【おまけ】



友達とにらめっこ。思いっきり笑いましょう。

リラクゼーション法は、継続することでより効果を発揮します。4月から新生活が始まる3年生や、これから様々な試験や大会がある1・2年生もぜひ取り組んでみてくださいね。

＊ ＊相談室より一言＊ ＊ カウンセラー 龍川悦雄

人は不安なときや緊張したとき、自分の体をうまくコントロールできなくなってしまうことがあります。そういった不安や緊張をやわらげるためには、大きな深呼吸が効果的です。深くゆっくりとした呼吸によって、たくさんの酸素を脳に取り込み、集中力や思考力をアップさせることができます。

深呼吸で気持ちをリセットしましょう。

