

保健だより

全国的に過去最大レベルでインフルエンザが流行しています。幸い只見高校ではまだ流行の兆しはありませんが、油断せずに予防に努めていきましょう。



～冬空や 手洗い石鹸 減りもせず～

最近、保健室の詰め替え用石鹸の減るスピードが遅くなった気がします。…只見高校の皆さん、手洗っていますか。食事の前や体育の後などに手を洗う習慣はついているのでしょうか。

全国的に猛威を振るっているインフルエンザの感染経路は、飛沫感染と接触感染の2種類です。飛沫感染は、主にマスク、接触感染は主に手洗いによって防ぐことができます。

接触感染とは

病気に感染している人や、病原体の付着した物品に触れることによって感染することです。インフルエンザを例としてみましょう。まず、患者が咳を抑えたり鼻水をかんだりした手でどこかに触ると、その場所や物品にウイルスが付着します。そこを別の人が触り、その手のままで自分の鼻や口に触れると、ウイルスが体内に入り感染します。接触感染は、こまめに手洗いをすることで防ぐことができます。

みなさんの健康を守るために！

こまめな手洗い・うがいの励行をお願いします



** 相談室より一言 **

カウンセラー 龍川悦雄

人と会ったとき、私たちはまず相手の顔を見ます。そして、表情を確認します。そこに笑顔があれば、ホッとします。

笑顔には、たのしさやうれしさを表現する以上の効果があるそうです。リラックスできたり、ストレスを減らしたり、免疫力をアップさせることもできるということです。そしてなにより、人間関係をスムーズにしてくれます。

さあ、今日も《キープ・スマイル!》



こころ、お疲れではありませんか？

今年は少雪といえど、毎日の雪かきや寒さに、気持ちまでどんよりしてしまいそうです。「なんとなく疲れたな～」「いろんなことがめんどくさいな～」なんて気持ちは、だれしも感じたことがあるでしょう。

そんな時、みなさんはどうやって気持ちを充電していますか？ **好きな本を読む、ゆっくりお風呂に入る、思いっきり運動する、友達とおしゃべりをする、** などなど…さまざまな対処法で乗り越えてくれていると思います。それにプラスして、福島県にはこんな相談サービスがあることを知っておいても良いかもしれません。

ふくしま子ども LINE 相談

相談時間：毎日17:00～21:00

※相談件数が多い場合は対応できない場合があります。

相談方法：以前学校から配布した、LINEのQRコードを読み取り、友達追加をしてメッセージを送ってください。

※プリントがない場合は保健室で再配布ができます。気軽に申し出てください。

LINE相談の詳細は、保健室前にも掲示してあります。



子どものための24時間電話相談 「ふくしま24時間子どもSOS」

相談時間：24時間いつでも

相談方法：0120-916-024 に電話してください。

土日でも夜でも大丈夫。電話料金はかかりません。

こころの健康相談ダイヤル

相談時間：月～金曜日 9:00～17:00（休祝日を除く）

相談方法：0570-064-556 に電話してください。

福島県精神保健福祉センターの相談ダイヤルです。



困ったときや行き詰ったとき、問題の解決策をすぐに見つけることは難しいかもしれません。そんな時は、先生方やスクールカウンセラーの龍川(りゅうかわ)先生、家族や友だちに気持ちを吐き出してみてください。話すだけでスッキリするかもしれませんし、もしかしたら意外な解決策が見えてくるかもしれませんよ。