

ほけんだより



令和8年2月2日（月）
鹿嶋市立鹿野学園鹿野中学校
保健室
No.10

2月14日はバレンタインデー。チョコレートを贈るという習慣は、日本だけのものだそうです。アメリカでは、特定の誰かではなく、クラス全員でプレゼントやカードの交換を行い、盛り上がる学校もあるのだとか。新しい学年、新しいクラスになるまであと少し。もしも、「ありがとう」「ごめんね」を言いたいのに、まだ伝えられていないクラスメートがいたら、この機会に伝えておくのもいいかもしれませんね。

2月の保健目標

心の健康について考えよう

2月の安全目標

事故の原因について学ぼう

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。
そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、
自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠を
しっかりとる



好きなこと
(趣味)に没頭する



おいしいものを
食べる



テレビや映画などを
見て、思いっきり
泣いたり
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて
何もしないで、
ぼーっとする
時間をつくる



寒さの
ピーク

防寒対策 + 感染症対策！

寒いが続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるとわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう集中的に取り組んでいく必要があります。

防寒対策と感染症対策は、いずれも冬に入る前から周知徹底を呼びかけてきました。しかし「やらなくても大丈夫」「めんどくさくなった」というふうには、長期にわたって習慣的に続けてきたことで、悪い意味での「慣れ」が出ている様子も見受けられます。いまいちど気を引き締め直して、元気に過ごすための取り組みを続けてほしいと思います。



インフルエンザ 流行中！

12月の年末に「インフルエンザA」が流行していましたが、1月に入り、「インフルエンザB」が流行しています。鹿嶋市内の小中学校でも、「インフルエンザB」が流行し始めており、学級閉鎖をしている学校もあります。鹿野中学校でも、インフルエンザBでお休みしている生徒がいます。感染症の予防は、手洗いです。水が冷たいですが、しっかり手洗いをしていきましょう。

