



3年生の卒業まで1ヶ月をきりました。受験に向けて日々努力、疲れもあるでしょうが、かぜやインフルエンザに負けずに元気に登校する姿をみると頼もしく感じます。1、2年生がそんな立派な3年生の背中を見られるのもあつわすか。共に寒い冬を乗り越えましょう！

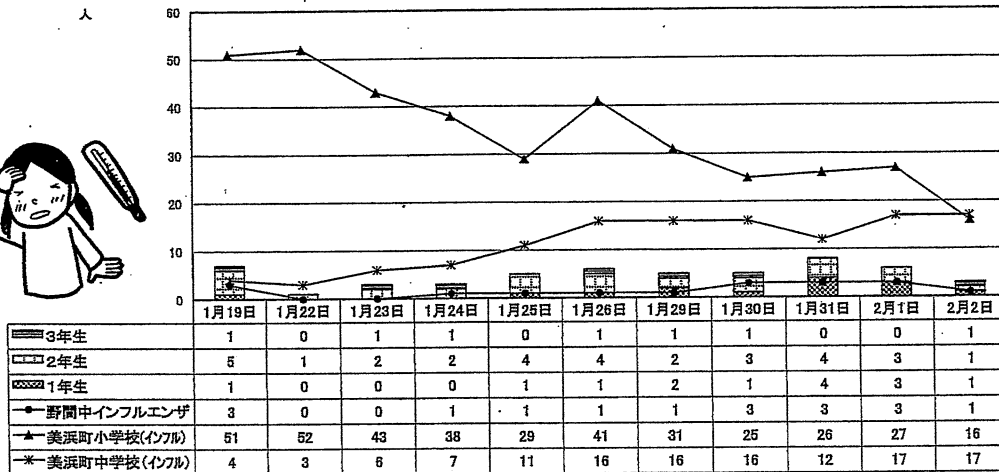


5分間全開にして、新鮮な空気と入れ替えましょう。



インフルエンザ警報 発令中!!

かぜなど欠席者のようす



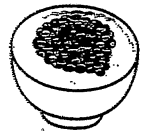
今年は、A型・B型が同時に流行し、全国的にも患者数が急増しています。野間中では、手洗い・うがい・換気・マスクの着用など、一人一人が予防を心がけているので、現在のインフルエンザの患者数はゼロです！これからも油断せず、しっかり予防していきましょう。もし体調が悪くなってきた場合には、無理をせずに**早めの休養受診**をお願いします。インフルエンザと診断されたら、学校に連絡をしてください。

身体測定時の7ヶ保健指導

「インフルエンザにかかりにくい人とは？」

☆毎日欠かさない

朝食を食べている人



← 秘スは、あたたかいご飯 + 納豆

朝食を食べることで、体温が上昇します。体温が上昇すると、ウイルスと戦ってくれるNK細胞が活発に活動します。

☆嫌なことをすぐに忘れ



られる、ポジティブな人

ストレスは天敵です。NK細胞も落ち込んでしまいます。「笑うこと」の力は偉大です。友だちと笑ったり、お笑い番組をみて笑ったり、「病は氣から」とは、まさにこのことなんですわ。

もし心がかぜをひいたら

かぜは誰でもひくものとして、心にもおこることがあります

心がかぜをひいたかも

- やる気がでない
- 気がついたらボンヤリ
- なかなか眠れない
- なにをしても楽しくない

心のかぜの原因は

- ホッとできる時間がない
- 無理にがんばっている
- 友だちとケンカした
- うまく気持ちが伝えられない



心のかぜを治すのは

- 1んびり過ごす時間をつくる
- 好きなことを思いきりする
- 誰かに話を聞いてもらう

もし友だちから相談を受けたら

- ① 気づいて
- ② 寄りそい
- ③ 受けとめて
- ④ 信頼できる大人につなげよう

おうちの人、先生、スクールカウンセラー、じゅく先生、近所の人... など