

保健だより



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和2年1月16日

今年はどうな1年に?

2020年、令和2年が始まりました。
今年はどうな年にしたいですか?

昨年できなかったこと(「早く起きれなかった」「朝ご飯を食べないことが多かった」など)を振り返り、今年はそれができるように、目標を立ててみるのもいいですね。

私は、寝る前に「いいこと日記」をつけて運気をあげようと思っています。イヤなことがあった日も1日の最後をしあわせな気分でしめくくる。その日の出来事や会った人のことを思い浮かべて、良かったことや嬉しかったこと、ほめられたことだけを書く。いいことを見つけられる人が幸運をつかめる人だそうです。

今日から「いいこと日記」をつけてみませんか。



インフルエンザ・感染性胃腸炎(嘔吐下痢症)にご用心!

県内はインフルエンザ注意報発令中です。小・中学校では学級閉鎖、学年閉鎖となっている学校があり、本校でも全日制、定時制共に数名治療を受けています。その他にも体調不良による欠席や風邪症状でマスクをかけている人もいて、とても心配しています。

病院で「インフルエンザ」や「感染性胃腸炎(嘔吐下痢症)」と診断されたら出席停止になりますので、必ず学校へ連絡してください。

「集団生活をしている以上、かかたりする。だから一人一人が予防を心がけ、発症したら治療をしよう。このルールを守ることが思いやり。」

自分を守れば大切な人や家族を守れる。

「予防こそ病気に負けない最良の手段」

感染予防のポイントは、正しい手洗い(トイレ後、食事の前、外出後は必ず、20秒~30秒、仕上げはもみ洗い)、バランスの良い食事(給食をしっかり食べる)、十分な睡眠、鼻呼吸を意識し実行しましょう。また、水分をしっかり補給して、身体(のど)の乾燥を防ぎましょう。

乾燥注意。

ウイルスに罹られますよ!



思春期(11歳前後~高校卒業頃)は性的に成熟し、心身ともに子供から大人に変化する時期で、誰もが精神的に不安定な気分になりやすく、イライラしやすくなると言い換えてもよいです。そんな時は...



怒りを

上手に

コントロール



深呼吸する

1・2・3・4・5・6...



ゆっくり数を数える



その場から離れる



楽しいことを考える