



2020年
日枝中学校
保健室



今年も残すところあと1ヶ月。今年はどうな1年になりましたか？
できなかったことを反省することも大切ですが、できたこと・がんばったことを思い
出して3学期への活力にしてください。心も体も成長した自分をたくさんほめてあげ
ましょう！ 引き続き、感染症対策にもしっかり取り組んでくださいね。



体調管理に気をつけよう！

年末に向けて忙しくなると、体調を崩しやすくなります。体調が悪い場合は早めに休みましょう。
また、体調不良が続く場合は医療機関を受診してください。手洗い・うがいも忘れずに！！

カゼ、
しいたかも

と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番
の薬です。体がもっている
病原菌と戦う力や回復
する力を高め
てあげま
しょう。



水分

脱水を起
こさないよ
うに、少し
ずつこまめ
に水分補給をしましょ
う。発熱、嘔吐、下痢
があるときは特に注意。



栄養

のどが痛いときには
ゼリーなど食べやすい
もの、胃が弱っている
ときはおかゆや柔らか
く煮たうどん
などがお
すすめです。



急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？

症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では
判断できないことがほとんどです。
「体調が悪いな」と思ったら、早
めに休みましょう。



病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの 痛み
新型コロナウイルス	××	平熱 ～高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	××	高熱	××	××	☹	××
カゼ	☹	平熱 ～微熱	☹	☹	😊	××

×× … 高頻度 ☹ … よくある ☹ … ときどき ☹ … まれに ※無症状の場合を除く



なんだかイライラする

そんなときこんな風に考えていませんか？



過去と他人は自分の力では変えられません。天気や信号も同じです。じゃあ、どうする？

未来と自分を変える方法を探ってみましょう。

- ・これからどうするか
- ・自分はどうしたいのか
- ・今の自分に重要なことか



「きつい言い方をしてしまったから、次から気をつけよう」「新しい傘が使えるからラッキー」と、前向きな考えに転換できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずです。

ことばの力



深く考えずに言ったことばが、大きな力で誰かの心を傷つけることがあります。「えー、あれくらいでー」「ほんの冗談なのに」。もし、そうだったとしても、誰かを傷つけたなら、そのことばの責任は言った人にあります。

ひやかしたり



からかったり



悪口や陰口を言ったり



おどしたり



自分が言われたらどんな気持ちになるかな？ みんなが相手の気持ちを想像して話せるようになったら、こんなことばが増えていくかもしれません。

ほめたり



元気づけたり



感謝したり



心配したり



ことばには、誰かの心をあたためたり、元気にしたりする大きな力もあるんですね