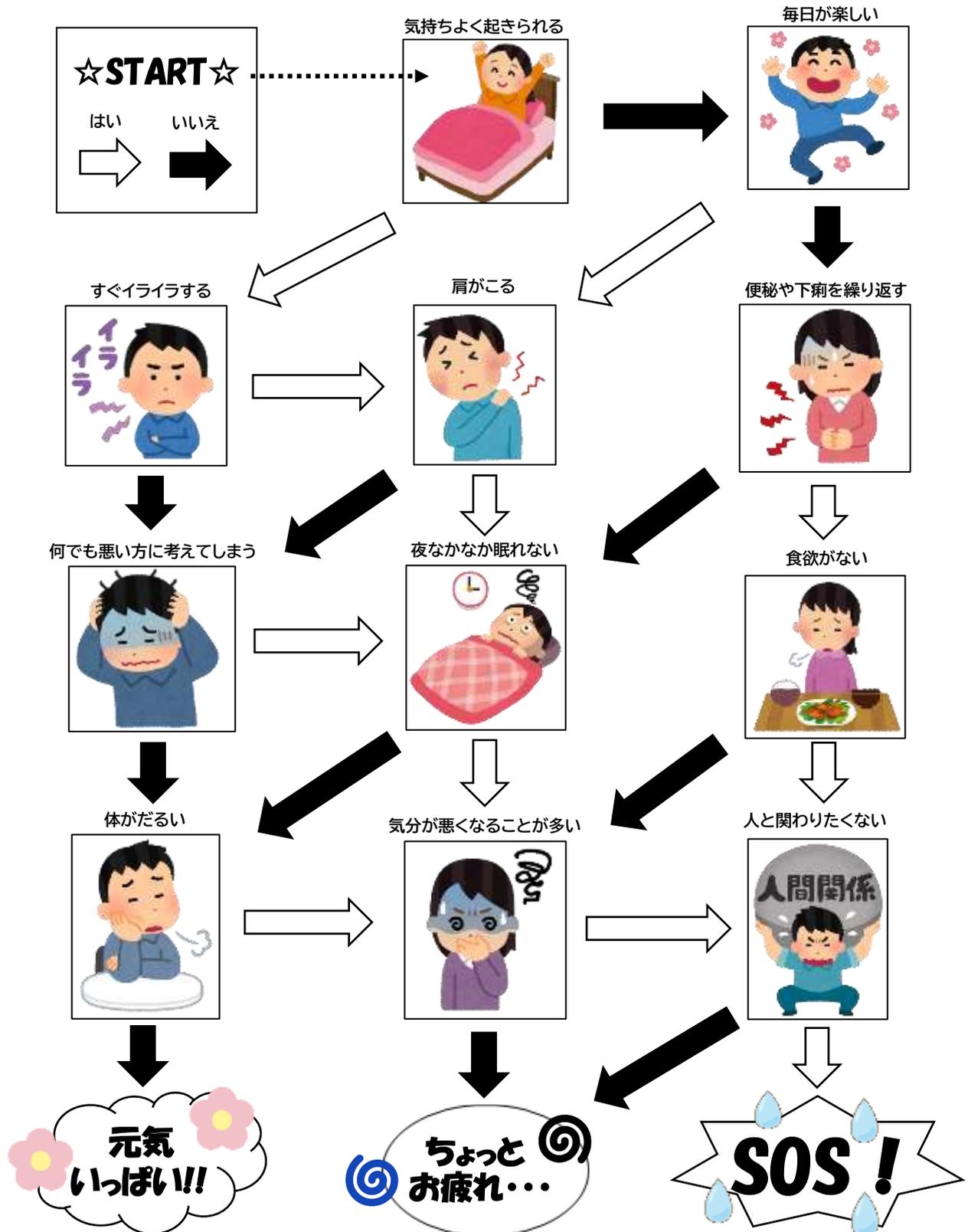


# ほけんだより2月号

令和8年2月2日(月)  
松江市立湖南中学校 保健室

2月は寒さが厳しく、体も心も疲れやすい時期です。学校では、インフルエンザB型が流行し始めており、体調管理がより大切になっています。また、忙しさや人間関係などから、気づかぬうちにストレスを抱えている人も増える時期です。今月は感染症予防とともに、心の健康についても考えていきましょう。

## ストレス度チェック 皆さんの心♥は元気ですか？やってみよう！





チェックしてみて、どうでしたか？  
どれに当てはまっても、良い・悪いはありません。  
ストレスは誰にでもあるものです。  
大切なのは、「今の自分の状態に気づくこと」です。

### 🌸 元気いっぱい!!

今は心も体も比較的元気な状態です。ただ、忙しさや環境の変化で、ストレスは少しずつたまることもあります。「よく寝る、よく食べる、好きなことをする」を続けて、元気をキープしよう！

### 🌀 ちょっとお疲れ・・・

少し疲れやストレスがたまってきたサインかもしれません。イライラしたり、やる気が出なかったりすることはありませんか？そんな時は、「早めに休む、誰かに話す、気分転換する、好きなことをする」ことが大切です。

### 💧 SOS!

心や体が「助けて」とサインをだしている状態かもしれません。一人で頑張る必要はありません。友達、家族、先生、保健室など安心できる人に相談してみてください。

ストレスは誰にでもあります。元気な時も、少し疲れている時も、辛い時も、今の自分の状態に気づくことが大切です。自分に合った休み方やストレス解消法を見つけながら、困った時は、一人で抱え込まず、周りの人を頼ってください。



## 感染症を予防しよう

### ポイント① まずは予防！ウイルスを寄せ付けない

ウイルスは、手や口、鼻から体の中に入ってきます。外から帰った時や食事前には、石けんで手を洗いましょう。マスクの着用や、教室や家での換気も、ウイルスを寄せ付けないために大切です。

### ポイント② 元気な体をつくろう！免疫力アップ

ウイルスに負けない体を作るためには、生活習慣が大切です。朝ご飯をしっかり食べて、夜は早めに寝ましょう。体を動かして、元気な体を保つことも免疫力アップにつながります。



### ポイント③ みんなを守ろう！うつらない・うつさない

体調が悪い時は無理をせず、早めに休みましょう。咳やくしゃみが出る時は、マスクやハンカチで口をおさえ、周りの人にうつさない行動を心掛けましょう。