

ほけんだより 2月

志木中学校
保健室

平成30年
2月号

2月14日はバレンタインデー。「大事な人にチョコを贈る」というのは日本式で、海外ではカードや花などいろんなものをプレゼントするようです。もちろん学校にはチョコレートを持ってきてはいけませんので、オススメはスマホ以外で「ことば」を贈ること。日ごろの感謝の気持ちや相手のすごいと思うところを言葉にして伝えてみましょう。



インフルエンザに注意しよう！！

つなぐね！

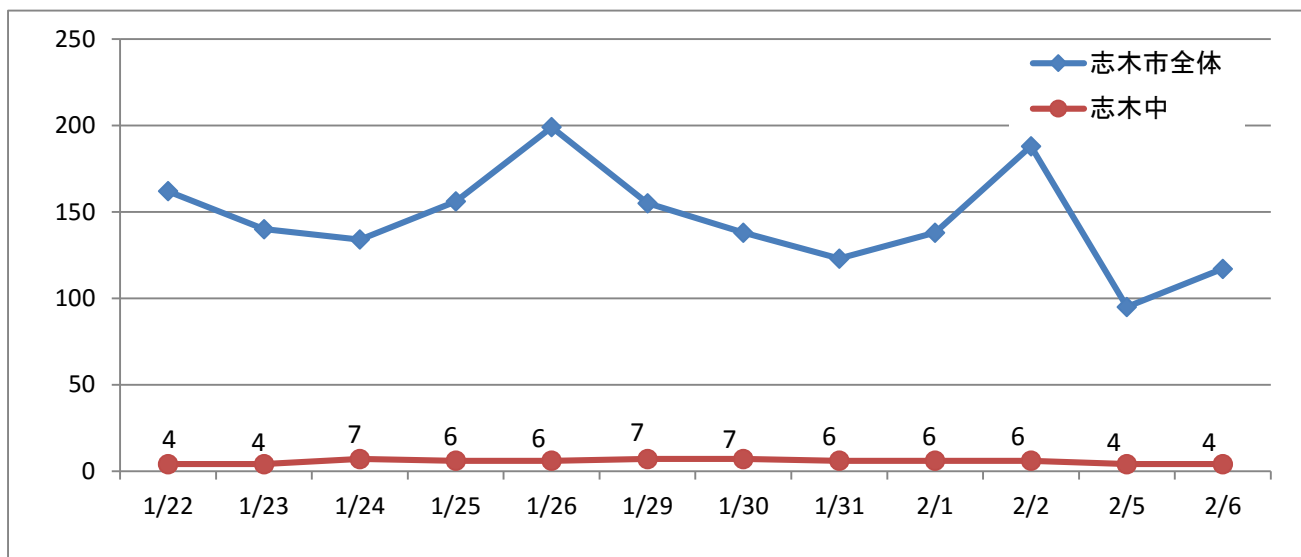


志木中では冬休み前にインフルエンザが増加しましたが、現在は比較的落ち着いています。しかし市内では学級閉鎖が行われている学校もあり油断できません。また、今シーズンはA型B型が同時に流行しているため、1度インフルエンザにかかった人も、違う型のインフルエンザにかかる可能性があります。

高熱が出ず微熱が続き、早退、欠席を繰り返して、結局インフルエンザの判定が出たということもありました。その間も感染が広まってしまうこともあり、体調をみて無理に登校しないようにすることが大切です。朝、体がだるい、微熱がある・・・などいつもと違う症状がある場合は、家庭で様子を見ていただくようお願い致します。

また感染拡大防止のため、発症後（発症した日を0日として）5日間、かつ解熱後2日間という出席停止の期間をお守り下さいますようお願い致します。

インフルエンザ流行状況（1/22～2/6）



※臨時休業中の欠席者の数は除いています。

Lets リフレーミング!

～自分や友達の短所を長所に変えよう～

リフレーミングって?

もの見方のわく「フレーム」を変えて、マイナスイメージをプラスイメージに変えることです。

例えば、

コップに水が半分入っている時、



同じ事実でも、見方によって変わります。



2月の保健目標「心の健康を考えよう」に合わせて、保健委員会が掲示物を作成しました。職員室前に掲示してあるので見てね!

リフレーミング辞典

短所	見方を変えれば	短所	見方を変えれば
うるさい、ふざける	雰囲気明るくする	おとなしい	聞き上手
せっかち	行動が早い	周りを気にする	心配りができる
しつこい	粘り強い	優柔不断	柔軟
怒りっぽい	熱血	行動が遅い	おだやかな
頑固な	意志が強い	だらしない	こだわらない
負けず嫌い	向上心がある	忘れっぽい	切り替えが早い
強引	頼りがいがある	物事に細かい	しっかりしている
厳しい	責任感がある	飽きっぽい	好奇心旺盛
頭が硬い	まじめ、誠実	変わっている	個性的な



歯科検診治療率



1学期の歯科検診でむし歯が見つかりまだ治療をしていない人は、

34人 (2月7日現在)

1年10人 2年2人 3年21人

もうすぐ今年度が終わります。新しい学年を迎える前にむし歯を必ず治療しましょう。治療が終わったら『治療のお知らせ』を保健室まで提出してください。すでに治療が終わっていて、学校に報告していない場合は、保護者のサインで構いませんので報告をお願いします。3年生は子ども医療費が使える中学生のうちに受診することをお勧めします。