



鹿児島工業高等学校保健室

2024年になりました。今年もよろしくお願いいたします。

皆さんは、今年目標を立てましたか？どんな目標でも達成するためにはコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

## インフルエンザ

## 風邪の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、 関節痛、筋肉痛、 全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、 鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり



### 自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

### 鼻水の色を見てみよう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

#### 透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めの風邪の場合に多いです。



#### 黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけの風邪の場合に多いです。

### 鼻

水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、あわてる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるので受診しましょう。

## 1月17日は防災とボランティアの日



みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で、近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが活躍し、地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

### 災害に備えてできること

震災の経験から省庁の体制が見直されたり、建築のルールが改善されたり、教訓が生かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は、過去の反省とそ



こから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み、「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。

ボランティア自体に興味がある人は、この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。

# モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの  
ストレス解消法は?



テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

## 頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



## 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

## 「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



## 集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



## 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



## 大切なお知らせ（就職・進学準備）

### ① 視力等で治療が必要な人は、3月までに完了しましょう。

視力などの判定がB,Cの人は、メガネやコンタクトの調整をすることをお勧めします。4月の身体測定の時により状態で測定できるように治療等済ませておくことが大切です。

保護者の方も是非お子さんのために対応御協力お願いいたします。

### ② 災害共済給付金請求手続きはお済みですか？

保健室で手続きをしてから書類をそのままにしていますか？負傷した月から2年間経過すると時効になります。手続きを忘れていた人は、3月までに済ませましょう。

御不明な点がありましたら保健室まで御連絡ください。



## 今年度の相談日は、2月が最後です！

### ★ カウンセラー来校日

1月16日(火)・・・14:00～16:00

2月27日(火)・・・14:00～16:00

希望する生徒、保護者は保健室または担任へ申込みをしてください。希望者が多く予約が取れない場合があります。7月号に相談機関を紹介していますのでそちらも御利用ください。

