

# ほけんだより



No.9

令和4年2月

港区立青山中学校

保健室

～生徒・保護者の方、一緒にお読みください～

2月は世界中でたくさんのイベントが行われる月として有名です。リオ・ニース・ベネチアでのカーニバルなど、世界中の人が様々なイベントで春の到来を歓迎します。

青山中学校では先日から学芸発表会の放課後合唱練習が始まりました。また、もうすぐ学年末考査も控えています。テストも行事も全力で取り組みましょう！



## ❀心のカゼにも気をつけよう

「なんとなく具合が悪い・・・でも、病院へ行くほどではないし、病気になる心あたりはないな」と思ったことはありませんか？そんな時、もしかしたら心のカゼにかかっているのかもしれない。心も体も元気いっばいに過ごせるといいですね。

### ❀心のカゼの原因

- ・心配なことがある
- ・習い事や勉強部活で忙しい
- ・気持ちをうまく伝えることができない
- ・友達とケンカをした



### ❀心のカゼの症状

- ・やる気がでない
- ・食欲がない
- ・眠りが浅い(眠れない)
- ・体がだるい

### ❀心のカゼの治療法

- ・からだを動かす
- ・深呼吸をする
- ・誰かに話す、自分の気持ちを書く

適した方法は一人ひとり違います。  
自分の治療法を探してみましょう！



自分で解決できないときは、周りの信頼できる大人に相談するといいいですね



## ❁花粉症の季節がやってきました!

「①晴れている ②風が強い ③気温が高い ④空気が乾燥している ⑤雨が降った翌日」この5つに当てはまる日ほど、花粉が飛びやすいと言われています。外出する前後に花粉対策を行いましょう。

★マスク、帽子、メガネ、つるつるした素材の服を着る。



★玄関で花粉を払ってから家に入る。



★手や顔についてしまった花粉を洗い流す。



## ❁保護者の方へ

学校管理下(授業中や部活動、登下校中など)でけがなどをして医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターに災害共済給付の請求ができます。(初診から治療までの医療費総額が500点以上の場合)ご希望の場合、学年担当(部活の場合は顧問)もしくは養護教諭へお知らせください。お子様を通じて書類をお渡します。

年度末は手続きに時間がかかりますので、書類が揃っていましたら早めに提出をしてください。けがをしてから2年で時効になります。請求漏れのないようご注意ください。



花粉にも / 感染症にも / 負けない!

大切なのはやっぱり

食事・運動・睡眠



食事

バランスよく食べよう

運動

外で体を動かそう



花粉対策も忘れずに

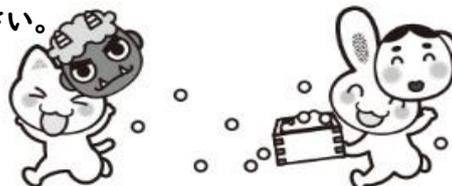


睡眠

早寝早起きががんばろう

## 保健室からの お知らせ

新型コロナウイルス感染症の陽性者、濃厚接触者の場合、「学校感染症登校連絡票」の提出が必要です。青山中学校のホームページ、「学校感染症による出席停止について」[学校感染症による出席停止について | 港区立青山中学校 \(minato-ky.ed.jp\)](http://minato-ky.ed.jp)よりダウンロードをして、出席停止明けの登校日に提出をしてください。



学校感染症登校連絡票

幼児・児童・生徒 氏名	年 組 氏 名
病 名	
病気にかかっていた期間	年 月 日 から 年 月 日まで
受診していた医療機関	

上記のものは 1. 出席停止期間を過ぎましたので登校(園)させます。  
2. 医師の許可がありましたので証明書等を添えて登校させます。  
(※1または2に○をつけてください。)

年 月 日

保護者氏名 \_\_\_\_\_ 印

(あて先)  
港区立青山中学校長