

保健だより 2月

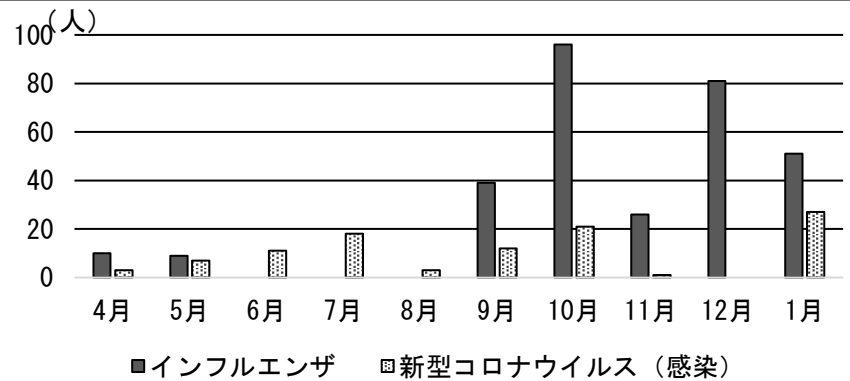
岡崎市立矢作北中学校
令和6年2月26日
第10号

本年度は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった生徒が例年になく多くいました。特に夏休み明けから、インフルエンザA型が流行し、学級閉鎖をしたクラスもありました。3学期になると、インフルエンザB型が流行し、両方とも感染した人もいました。

少しずつ温かくなり、春は近づいています。まだまだ油断はできません。「石けんでの手洗い」「換気」「ぐっすり睡眠としっかり朝食」を継続し、体を冷やさない工夫をしましょう。

もうすぐ卒業式、学年末を迎えます。さらに気を引き締めて、感染予防対策を矢北中生全員で行っていきましょう。

矢北中 インフルエンザとコロナによる出席停止の人数



保健委員会による換気・手洗いキャンペーン

『感染症予防ビンゴ』を実施します! 2/27(火)~2/29(木)

- ①給食前の石けんでの手洗い
- ②タオルやハンカチで手を拭く
- ③昼放課の教室の換気 (すべての窓を開けて5分間)

の3つについて、各自でビンゴカードにチェックをします。クラス全員で感染症予防に取り組みましょう。



2月の健康目標

ストレスと上手に付き合い、心の健康づくりをしよう!

♡心の温度計♡



心も温めて、冷まして...

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、温かい気持ちになります。皆さんは、周りの人への心のウォームアップをしていますか?

逆にイライラしたりムツツしたりすることがあったら、心のクールダウンが大切です。深呼吸する・その場を離れる・6秒数を数えるが効果的です。