



2024年2月  
初芝富田林中学校  
初芝富田林高校  
保健室

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、2月はまだまだ寒い日が続く、インフルエンザなどが流行する恐れがあります。こまめに手洗いやうがいをし、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしましょう。体の温めるポイントは「3つの首」(首回り・手首・足首)です。心と体を労わるよう意識してみましょう。

### 心は温まっていますか？



心が冷えると不安感が増します。不安な気持ちになることは誰にでもあります。具体的には、まだ起こっていない未来について

「○○になったらどうしよう、嫌だな…」と感じる状態のことです。

ごく自然な反応ですが、ずっと不安なままだと落ち着きませんね。不安の裏には「こうなりたい」という前向きな気持ちがあります。

例えば、テスト前に不安になる人は、「良い点がとりたい」と思っているはずですよ。

その前向きな気持ちに従って勉強するのも一つの手ですよ。



目標に向かって行動することで不安は和らぎます。  
一人で不安が解消できない時は助けてもらいましょう。  
家族・友人・先生…たくさんの方が助けてくれますよ。

### ～本校のカウンセリング紹介～

芸術棟2階にあるカウンセリングルームに、  
月・水・木(13:30～)土曜日(11:30～)カウンセラーが来ています。

「ちょっと話してみたいな」と思ったら、

教頭先生・担任の先生・保健室に声をかけてください。

一度利用したら継続的に行かないといけない…などの心配はありません。

案内の冊子もあるので気軽に利用してくださいね。

生徒だけでなく保護者様も利用可能です。

☆少しでも心が軽くなるお手伝いをさせていただきます☆

## 花粉が飛び始めています

服などに関する花粉は室内に入る前に払う、手や顔を洗って流すなど、「付けない」「持ち込まない」などの工夫が大切です。花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックし本格的な飛散の前に花粉症対策の準備を心掛けましょう。



体調の不調を感じた時は、  
病院受診し適切な処置を受けましょう。

### かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎のちがい



	一般的なかぜ	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	感染性胃腸炎
主な症状	せき・くしゃみ・鼻水・のどの痛み	かぜの症状に加え、関節や筋肉などの全身の痛み	呼吸器(鼻・のど・肺)の症状・味覚や嗅覚の異常・全身の痛み	腹痛・吐き気・嘔吐・下痢
熱	微熱(37～38℃)	高熱(38℃以上のこともある)	微熱もしくは高熱	微熱のことが多い
症状の進み方	ゆっくり	早い	急に早くなることもある	早い
感染力	弱い	強い	強い	強い
主な原因	アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス	ノロウイルス・ロタウイルスなど
学校の出席停止期間	特になし(症状がなくなり、よくなってから)	発症後5日、かつ解熱した後2日(幼児3日)を経過するまで	発症後5日、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで	特になし(嘔吐や下痢がなくなり、よくなってから)