

# ほけんだより 2月号



郡山市立御館中学校保健室  
令和7年2月14日

☆ 引き続き、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザにご注意ください。 ☆

今現在、福島県では、例年よりインフルエンザが減少してきて、新型コロナウイルス感染症が増えています。また、その他の感染症（感染性胃腸炎、溶連菌感染症など）もでています。引き続き、石鹸を泡立てての手洗い、こまめなうがいや水分補給、十分な加湿（50～60%）、マスクの着用、定期的に換気をするなどの基本的な感染症対策をおこない、ご家庭でも十分注意していただくようお願いいたします。また、日頃から免疫力が低下しないよう、十分な睡眠やバランスの良い食事を心がけるようお願いいたします。

## ★ 出席停止者数 ★ 2月10日現在

（幼稚園、小学校、中学校、高校の感染者数）感染症情報システムより

〈郡山市〉	インフルエンザ	8人	
	新型コロナウイルス感染症	57人	学級・学校閉鎖 なし
〈福島県〉	インフルエンザ	159人	
	新型コロナウイルス感染症	442人	学年・学級閉鎖 2件



朝の健康状態がいつもと違うようでしたら（喉の痛み、咳、頭痛、発熱等）、ご家庭の様子をみるなどのご協力をお願いいたします。

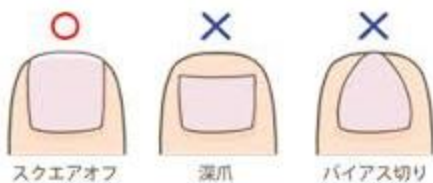
☆ 爪、伸びていませんか？ ☆



爪の長い生徒がみられます。爪が長いと、けがにもつながります。また、爪の間には、ごみや汚れだけでなく、ウイルスや細菌も入っています。けがや感染症予防のためにも、爪は切りましょう。



爪が長いほど細菌数が増えるそうです。爪の長さが0.5mmの場合と3.0mmの場合とでは、細菌の数が243倍も多いことが分かっています。爪は、常にほどよい長さに切りましょう。



## 心の健康





# 心と体はつながっている ～ あなたの体は元気ですか？ ～

体が元気だと、気持ちよく過ごせます。体が疲れていると、やる気もなくなります。明るい気持ちでいると、病気も早くなおります。心配ごとがあるとお腹が痛くなったりします。




気分や感情を簡単に直すことはできなくても、体の状態を変えることはできます。落ち込んでどうしても立ち直れない時、弱った心はひとまずわきにおいて、体の方に働きかけてみましょう。

体を元気にする基本は、よく食べ、よく寝て、よく運動することです。今すぐに全てを実行するのは難しいものです。でも、一つでも改善できれば、必ず元気になることができます。

# ★ あなたの元気メーター ★

0										10	
											
											
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                 あなたの「元気点」  点             </div>											

# ★ 体を元気にするためのヒント ★

体や心の様子		働き方のアイデア
勉強に部活、習い事……。朝から晩まで忙しくて、体も心もクタクタ。もう元気がわいてこない。	→	お風呂で体を温めて、早めに寝よう。体の疲れが取れたら、気持ちもリフレッシュします。 
嫌なことがあってからやる気ですず、部屋に閉じこもって、ゲームばかりやっている。	→	ストレッチや軽い運動をして体を動かしてみよう。血のめぐりが良くなって、気持ちも前向きになります。 
夜すぐに眠れないので、テレビやマンガを遅くまで見ている。朝起きれなくて、登校が辛い。	→	早寝、早起きの生活リズムを取り戻そう。毎日の生活リズムが安定してくると、気持ちも安定します。 

# ★ あなたの「元気点」を1点あげる方法を考えよう ★

自分自身で考えてみましょう。自分で考えた方法なら長く続けられるでしょう。元気点に10点をつけた人は、友達にアドバイスするつもりで考えましょう。

体や心の様子		働きかけのアイデア
	→	

