

2月4日は「立春」です。まだまだ寒い日が続いていますが日も少しずつ長くなってきました。土の中では草花が芽を出すための準備を始める季節です。春になれば新しい生活がスタートします。元気よく新たなスタートが踏み出せるよう規則正しい生活を送りましょう。



身体の病気 と 心の病気

みなさん知っていると思いますが、身体と同じように心も病気になります。身体の病気は、誰もが同じ原因で罹ります。例えば、インフルエンザはウイルスが体内に侵入し、増殖することで発熱や倦怠感の症状を引き起こします。その場合、ウイルスを死滅させるために内服治療や点滴治療を行います。これに対し、心の病気は、原因が特定できません。体質的な要因、心理的要因、社会・環境的要因など様々なことが複合化していると考えられます。ストレスがかかりすぎると脳の神経伝達物質の働きに問題を生じてしまう状態になります。そのため、原因と考えられることを取り除くことや薬を内服すること、ゆっくりと休養することが大切です。

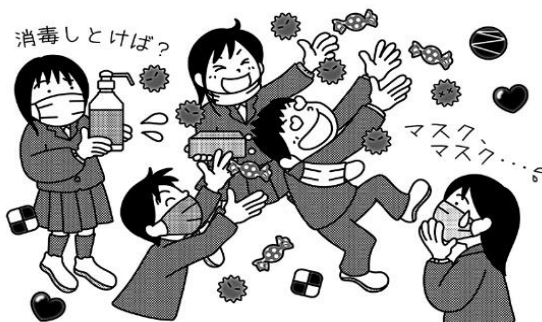
10代半ばは思春期にあたり、精神的にも大きな変化が現れる時期です。20代半ばまでには、進学や就職など大きな環境の変化を迎えます。心の病気は、治療を長く続ける場合やいったん良くなったが何かをきっかけに再発することもあります。生涯を通して5人に1人は心の病気に罹ると言われており、だれでも罹る可能性があります。身体の病気も心の病気も早期治療が大切です。早期治療することで、重症化を防ぎ、早期回復することができます。

♥♥♥ HAPPY VALENTINE'S DAY ♥♥♥

アレルギー大丈夫？



感染症 うっしません



自分へもごほうび♪

♥HAPPY VALENTINE'S DAY♥



わたしなりに、やれてるね。

ほかほかの言葉づかい



思
い
や
り
♥
月
間

感染症について



1月下旬から三重県内でインフルエンザと診断された人が少数確認されはじめました。

現在、流行の中心になっている新型コロナウイルス感染症は、オミクロン株 BA1 で、咽頭痛・鼻水などの軽い症状が特徴です。朝から体調が悪い人や症状が続いている人は、無理をせず、自宅で休養して病院を受診しましょう。

東京大学医科学研究所 佐藤佳准教授によると、今後はオミクロン亜種 BA2（ステルスオミクロン）が流行するのではないかと。国によってばらつきはあるが、BA1 より BA2 の方が2倍程度、流行しやすく、オミクロン株 BA1 と重症度などが異なる可能性もあるとのこと。

学校では昼食時などにマスクをはずした状態での会話は控えるようにしましょうね！

【出席停止について確認】 欠席連絡時に理由や症状を伝えるようにしてください。

- ◆発熱等の風邪の症状がみられる場合(学校と密に連絡をとること)
- ◆強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合
- ◆発熱が続いている(解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様)
- ◆感染者の濃厚接触者に特定された場合(疑いの場合・家族にいる場合等も含む)
- ◆医療機関において新型コロナウイルス感染症と診断された場合
- ◆ワクチン接種のため
- ◆ワクチン接種後の身体症状のため

日本スポーツ振興センター災害給付制度



学校管理下でのケガで治療を受けて、現在の学年で1度も申請していない人は、早めに保健室に提出してください。提出を忘れていた人も保健室まで確認をしてください。**3年生は、卒業後も引き続き通院する人は申請可能です。** わからない人は保健室までどうぞ♪

2月のカウンセリング予定

2月4日、18日、25日です。
予定が追加・変更される場合もあります。
誰でもうけることができます。
おうちの方も どうぞ♪



予約は保健室まで
☎059-364-5965

感染症対策をお願いします

- ◆毎日の体調チェック！
Classi への入力を忘れないように
- ◆手洗い、手指消毒の徹底！
マスクをはずしたときは会話を控えて
- ◆休み時間は換気を！
寒くても窓をあけて換気

