

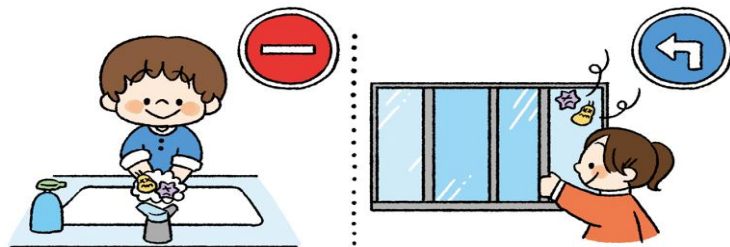
# 保健だより 2月



倉敷市立船穂中学校 保健室

## ●インフルエンザにご用心!

船穂中では、12月にインフルエンザA型が大流行しましたが、1月後半から2月にかけてインフルエンザB型が大流行中です。多くのクラスで学級閉鎖の対応もしています。3年生にとっては、まだまだ受験が続いている人達が大勢います。手洗いや換気をして、感染症対策を心掛けましょう!



## ストレス対策に 3つの「R」

「なんだか気持ちがモヤモヤする」「最近、疲れていて元気がでない…」そんなストレスを感じていたら、自分で自分の調子を整えましょう。キーワードは、3つの「R」です。



- REST (休養)**  
 …疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。
- RECREATION (気晴らし)**  
 …読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。
- RELAX (緊張をほぐす)**  
 …深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

## ～学校保健委員会の報告～

2月6日(金)に学校保健委員会を開催しました。今年度は、講師にはメディアにも多数出演されている吉井奈々先生をお招きして、オンラインで開催することができました。司会や開会閉会のあいさつ、書籍紹介&アンケートの結果発表では、保健体育委員が活躍しました。

講師の吉井奈々先生の講和では、男に生まれて女として生きて結婚もされている波乱万丈の人生を歩まれた吉井先生だからこそ心のこもった素敵なメッセージがたくさんありました。

とても素敵な講和だったので、2月20日(金)の自由参観日に調理室で限定公開したいと思います。当日、参加できなかったけど、吉井先生の講和を聞いてみたいと思われる方はお気軽にお越しください。



### 【生徒の感想】

- 「他人のために生きるのではなく、自分のために生きる」という言葉が印象に残った。
- 友達がいなくて一人になるのが怖くて頑張っていたけど、「学校は電車の中だと思って」という言葉を聞いて、無理しなくてもいいんだと思った。
- 受験などで不安なこともたくさんあるけど、お風呂で自分を褒めてあげようと思った。

### 【保護者の感想】

- 今の時代を生きる子どもにとってとても印象に残るお話だった。吉井先生が著書の「未熟なまま輝く」という本もぜひ子どもに読ませたいと思った。