



保健目標 心の健康に留意しよう

2月の行事予定

2/2(月)高3自宅学習開始
 2/3(火)学年末考査(高1・2)～2/6(金)
 2/5(火)附属中体育祭
 2/6(金)交通指導、SC来校日、グリーンロード清掃(高1)
 2/11(水)建国記念の日、附属中入学予定者説明会
 2/12(木)大学入試共通テスト模試(高2)～2/13(金)
 2/13(金)SC来校日
 2/16(月)ハートフルアンケート、卒業生と語る会(高2)、男女共同参画講演会(高1)
 2/18(水)総合的な探求
 2/20(金)短縮日課、C日課、SC来校日
 2/23(月)天皇誕生日
 2/25(水)高校学力検査準備(3h～)
 2/26(木)高校学力検査(生徒自宅学習)
 2/27(金)高校特色選抜(生徒自宅学習)
 3/2(月)高校学力検査採点日(生徒自宅学習)
 3/3(火)高校学力検査採点検証(生徒自宅学習)
 3/4(水)教室復元(午前短縮)、卒業式予行・同窓会入会式
 3/5(木)卒業式



保健室から見た感染症状況

保健室を訪れる生徒の様子を見ていると、インフルエンザや新型コロナ、胃腸炎などの感染症が交互に流行していると感じます。インフルエンザはA型からB型に移行しています。

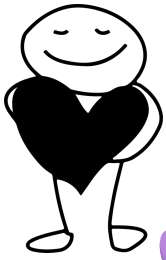
＜感染症を予防するための大切な3つのポイント＞

1. 「無理」は禁物⇒「定期考査が近いから」「試合があるから」と無理をして登校すると、自分の回復が遅れるだけでなく、他の人へ感染を広げる原因にもなります。
2. 基本の再確認⇒手洗い・うがい・咳エチケット&教室の換気といった基本の行動が、やはり一番大切です。
3. 体調の異変に敏感に⇒喉の痛み、微熱、だるさなど、「いつもと違う」と感じたら、早めに休養をとり、必要に応じて医療機関を受診しましょう。



**自分の体を守ることは、周りの友だちを守ることにもつながります。
 一人ひとりが健康意識を高めて、元気に学校生活を送りましょう。**

こころのメンテナンスしてますか？



「なんだかイライラする」「急に不安になる」……。そう感じるのは、あなたが弱いからではありません。思春期は心身のバランスが崩れやすく、自分でも理由がわからずモヤモヤすることの多い時期なのです。



1. 「心のSOS」

- 眠れない、または寝すぎてしまう
- ささいな言葉にひどく落ち込む
- 好きだったことに興味がわかない
- 食欲がない、または食べすぎてしまう

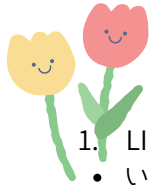
2. 心を軽くする3つの習慣

- ①「書き出す」⇒ 今の気持ちをそのまま紙に書きなぐってみましょう。誰にも見せなくてもOK。気持ちを言葉にするだけで脳が整理されます。
- ②「スマホオフ」の時間を作る⇒ SNSの通知は心の刺激になります。寝る前の30分だけでもスマホを置いて、静かな時間を過ごしましょう。
- ③「深呼吸」の魔法⇒ 鼻から吸って、口からゆっくり吐く。たった3回繰り返すだけで、自律神経が整い、リラックス効果があります。

3. 一人で抱え込まないで！！

必要なのは、相談する勇気と、相談相手を見極める力。友達、家族、先生、スクールカウンセラー等々。信用できる誰かに、今の気持ちを打ち明けてみてください。解決はしなくても、聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になるかもしれません。

ひとりで悩まないで。茨城県の相談窓口



1. LINEやチャットで相談したい（SNS相談）⇒スマホから気軽に送れる窓口です。

- いばらき子どもSNS相談 <https://pref-ibaraki.coco-chaport.jp/>
 - 時間: 毎日 17:00～22:00
 - 内容: 友達、学校、家族、自分のことなど何でもOK。
- 茨城いのちの電話（LINE相談） <https://iid.or.jp/snsline/>
 - 時間: 第1～4日曜日 16:00～19:50 / 第2火曜日 12:00～15:50
 - 1回50分 1日1回まで
- 親子のための相談LINE <https://kodomoshien.cfa.go.jp/no-gyakutai/oyako-line/>
 - 時間: 平日 10:00～20:00
 - 内容: 親との関係や、家族についての悩みなど。



2. 電話でじっくり話したい⇒24時間対応の窓口もあり、夜に不安になった時つながります。

- 子どもホットライン（24時間・毎日）
 - 電話: 029-221-8181
 - いばらきこころのホットライン
 - 平日: 029-244-0556 （9:00～12:00 / 13:00～16:00）
 - 土日: 0120-236-556 （時間は平日と同じ）
 - 茨城いのちの電話（24時間・毎日）
 - フリーダイヤル: 0120-783-556
- ### 3. 学校生活や進路の悩み⇒学校では話にくいことも相談してください。
- 茨城県教育研修センター（子どもの教育相談）
 - 電話: 0296-71-3870 E-mail: 7830@center.ibk.ed.jp
 - 受付: 平日 8:30～20:00 / 土曜 8:30～17:00
 - 不登校やいじめ、学校での対人関係について専門的に相談できます。

