

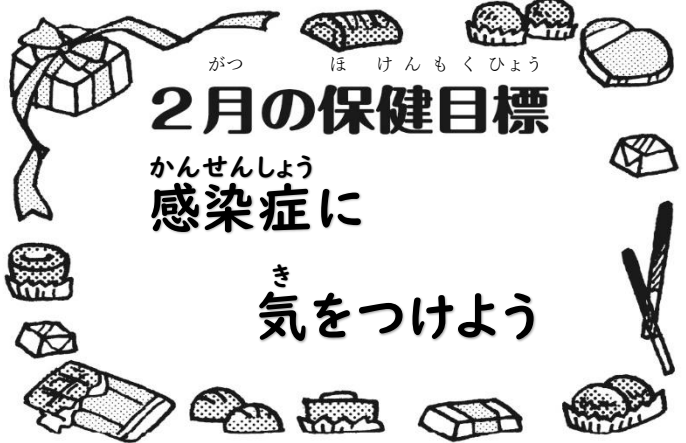
ほけんだより



令和7年2月21日(金) No.9 青森県立弘前第一養護学校 保健室

寒い日が続いています。お風呂につかったり、
体を温める食べ物を食べたりして、もう少し
続く冬を乗り越えましょう。

咳や鼻水が出ているときは、マスクを着用す
るようお願いいたします。一人一人の協力が校内の
感染拡大を防いでいます！



2月の保健目標

かんせんしょう
感染症に

き
気をつけよう

自分の心と上手につきあおう♪



適度なストレスは、
人生のスパイスになる。

ちょっとがんばれば乗り越えられる目標は、
やる気アップと自分の成長につながるよ。

私たちは生活の中でさまざまな刺激を受けなが
ら生活しています。その刺激を受けている状態を
ストレス状態といいます。ストレスにはよいストレ
スとよくないストレスがあるのですが、よいストレ
スは物事に対するやる気や生活の中での前向き
な目標を持つことにつながります。よくないストレ
スはたまっていくと心や体の元気をうばってしま
います。

なんだかやる気が出ない、すぐにイライラしてしまう、ちょっとのことで落ち込んでしまう…
そんな様子があらわれたら、それはよくないストレスがたまって、心が疲れているサインかもしれ
ません。

心の元気を取り戻すには、自分の好きなことをする時間を増やしたり、周
りの人に相談したりしてみましょう。体を動かすこともオススメです。

そのほかにも、物事のとらえ方を変えることで心の元気を取り戻すことができます。

嫌なことや大変なことが起きたとき、「最悪だ!」とついついマイナスにとらえてしまいますよね。
でもそんな時は、「これも勉強だ」「そういうこともあるさ」と前向きな言葉を自分にかけてあげま
しょう。そうすることで、きっと心が軽くなるはずです。自分なりの心の元気を取り戻す魔法の言
葉を見つけられるといいですね。自分だけではむずかしい時は、保健室も力になりますよ!



まだまだいろいろな感染症が流行しています!

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

ひ まつ かん せん
飛沫感染



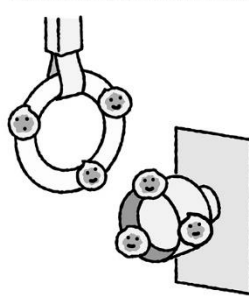
せきやくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

くう き かん せん ひ まつ かん せん
空気感染(飛沫核感染)



飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

せつしよく かん せん
接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

けいこう かん せん
経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせずに口にすることで感染。

て あら
手洗い・消毒
だけじゃない!

感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

