

ほけんだより 2月

吉野中学校
保健室

徳島県でもコロナ新規感染者が毎日確認されていますね。基本的な感染症予防対策を怠らず日々、感染症予防をしっかりしていきましょう。短い3学期、元気に楽しく学校生活を送れるように自分の体は自分で守っていきましょう！





オミクロン株警戒！

1月31日発表の徳島県での新型コロナウイルス感染確認は130人でした。現在、徳島県の県内の新型コロナウイルス感染状況について「徳島アラート 感染警戒前期 レベル2」です。

学校でも、今までと同様に、基本的な感染症予防対策を徹底することが大切です。自分で気をつけて、できることはたくさんあります。自分を守り、周りの大切な人を守るためにも実践していきましょう。

感染症対策チェックリスト

<p><input type="checkbox"/> マスクは、常時着用する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マスクをはずすのは、給食の時だけにしましょう。体育の時や部活動の時でマスクをとるときは、人と十分に距離をとりましょう。 	<p><input type="checkbox"/> 朝、必ず検温し、登校時は手の消毒を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・37.5℃以上ある時や、微熱でも風邪症状がある時は無理をせずに自宅で休養してください。
<p><input type="checkbox"/> 換気に気をつける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・窓とドアを少し開けておき、空気の流れをつくりましょう。 ・教室が寒い時もあります。タイツをはくなど暖かい服装で過ごしましょう。 	<p><input type="checkbox"/> ハンカチやタオルの貸し借りはしない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日清潔なハンカチやタオルを持ってきましょう。人に貸したり、借りたりするのはやめましょう。
<p><input type="checkbox"/> 手を洗う時は、石けんをつけて30秒かけて洗う，消毒をきちんとする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手洗うときは、しっかり時間をかけて丁寧に洗いましょう。特に、指先、指と指の間、指のつけ根などを忘れないように。 ・給食の前、掃除の後や体育の後、忘れずにきちんと手洗いをしましょう。 	
<p><input type="checkbox"/> はみがきは、しゃべらずに、しぶきが飛び散らないようにする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩きながらみがいたり、おしゃべりしながらみがいたりしないようにしましょう。 	
<p><input type="checkbox"/> 3つの密を避ける(密閉・密集・密接)</p> 	<p><input type="checkbox"/> 免疫力を高める</p> <ul style="list-style-type: none"> ・十分な睡眠とバランスのとれた食事、適度な運動で、自分自身の免疫力を高めましょう。
<p><input type="checkbox"/> 家の中でも感染症対策をしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・帰宅後に手洗い、うがいをしっかりしましょう。 ・定期的に換気、消毒をしましょう。 	

イライラと上手につきあおう！

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツとしたり・・・「怒り」は誰のころにもあるはずです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうポイントを紹介します。

その場を離れる

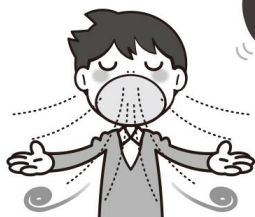
場所を変えて落ち着こう。
「トイレに行ってくる」など、
相手へのひと言は忘れずに。

数をかぞえる

頭の中で100から3ずつ
引いたり、英語でカウントし
たりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、
口から長くはきます。一緒に
イライラも体の外へ出そう！

体をゆるめる

イライラすると体に力が入
ってしまいます。肩の上げ下
げをして筋肉をゆるめよう。

試験直前！緊張をほぐすコツ

緊張はモチベーションが高まっている証拠です。「今までの学習や練習の効果を出すために必要！」と受け入れ緊張とうまく付き合ってみましょう。保健室からも応援しています！

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、
副交感神経がはたらいて脳
がリラックス。体温が下が
ると眠くなるので、寝る2～3時間前
の入浴がおすすめです。



試験当日

①腹式呼吸は緊張をやわらげます。



1. ゆっくりと口から息を吐く
(お腹をへこませる)
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う
(お腹を膨らませる)

3. 息をとめる

※これを落ち着くまでくり返します

②ツボ押しでリラックス。

親指と人差し指のつけ根の
くぼみ(合谷)を少し強め
に押し緊張がほぐれます。



災害給付金、申請忘れはありませんか？

体育の授業中や部活動、登下校中など、学校生活の中でけがをして病院で治療を受けたみなさん、『日本スポーツ振興センター』の災害給付金を申請はお済みですか？

★ 受診した月から2年間請求を行わなかった場合、給付が受けられなくなりますので、早めに手続きをおすすめします。

★ 3年生は卒業が間近です。書類等確認していただき、早めの提出をお願いします。
(4月以降も継続する場合は、進学先の高校等と連絡を取りますのでお知らせください。)

★ 医療機関を受診したお子さまには、申請書類をお渡ししています。病院での手続きがお済みになりましたら、書類の提出をお願いします。

また、申請書類をまだもらっていない、不足している書類等がある場合には保健室までお知らせください。