

ほけんだより 2月号



R6年度
石井中学校
保健室より

いつの間にか1月も終わり、今年度も残り2ヶ月を切りました。寒さの厳しいこの時期は、感染症はもちろん、冷えからくる体調不良を訴える人も多くなってきます。寒くても外で運動したり、お風呂で温まったりして、血の巡りを良くしていきましょう。

3年生は高校入試の時期でもあります。体調管理や息抜きをしながら、体も心をしっかり整えていきましょうね！



モヤモヤを吹き飛ばせ！

みんなのストレス解消法は？

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

頭がぼおつとしたら
散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて
リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら
好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



《出典 日本学校保健研修社 健》

花粉症の季節がやってきます

春先の花粉症の原因になるスギ花粉は、地域によっては1月から飛散しています。花粉症の発症や悪化を予防するためには、少しでも花粉を体内に入れないことが大切です。

花粉症の症状



- ・透明でさらさらした鼻水が出て、鼻づまりが長期間続く。
- ・1日に何度もくしゃみが出る。
- ・目がかゆくなったりごろごろしたりして、涙や目やにがよく出る。
- ・喉がむずむずして痛がゆい。

外に出る時は……



花粉がつきにくい服装で出かける。

外から帰ったら……



外で花粉を落とし、手洗い、うがい、洗顔をする。

《出典 少年写真新聞社》

まだまだ油断禁物！！

感染症に気をつけて



1月に流行していたインフルエンザや新型コロナウイルス感染症の発生も、県内・校内ともに少しずつ減少してきました。

しかし、これからの時期は、嘔吐や下痢などの消化器症状が特徴である感染性胃腸炎やインフルエンザB型に警戒が必要です。引き続き、手洗い・換気等の感染症対策を続けていきましょう。

高校入試や学年末テストなどの大切なイベントにむけ、より一層体調管理に気をつけましょう！

保体委員会よりお願い

現在、各学級の保体委員を中心に、休み時間に教室の換気をしています。寒いとは思いますが、換気も大事な感染症対策のひとつです。みなさんも積極的に窓を開け、空気の入替えにご協力ください！ よろしくお祈りします！

空気も頭も
スッキリ～♪

