

保 健 だ よ り

令和4.2
河内中学校
保健室

2月は1年のうちで、最も寒い時期です。立春を迎え若干日の入りが延びましたが、夕方にはすぐ暗くなります。

気温が低くなってから、3か月近く経ちます。新型コロナウイルス感染症の影響で、部活動も中止のこの期間、体を動かすことが減っていませんか？丈夫なからだづくりを考えた時に、運動や外遊びなど、からだを動かすことは正しい生活リズムを作ってくれるほか、成長のためにも大切なことです。正しい生活習慣を崩すことなく寒い季節をのりきりしましょう。



今月の保健目標

心の健康に目を向けよう！



思いきり笑って
ストレス解消！



脳が刺激され免
疫力もアップ！



コミュニケーションもス
ムーズになる！

～「コロナ禍」と「学校生活」について～



新型コロナウイルス感染症の流行は、2年以上にわたって私たちの生活に大きな影響を与え続けています。感染状況は不定期に変化を続け、社会全体で感染対策を強めたり緩めたりを繰り返しています。健康であっても、当たり前の生活に制限がかかってもあります。「コロナ禍」と「日常」を往復する中で、行動だけでなく気持ちも切替えなければなりません。いろいろな場面で我慢をすることが増えてもいます。

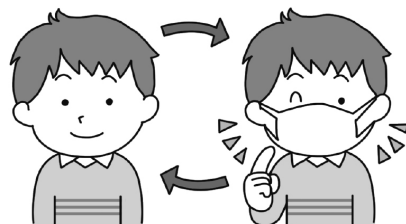
治療法やワクチンなどの開発や普及が進むことで、新型コロナウイルス感染症という病気に対する理解はできるようになってきました。その一方で、日常的なマスク着用、社会的距離の確保は長期的に考えることが必要ようです。

そんな難しい状況の中でも、みなさんが、「ウイルスが広がらないように。」と意識して生活してくれたからこそ、昨年以上に安全に学校生活を送ることができています。

これからも引き続き、みなさんと協力をしながら、基本的な感染対策をとり、感染拡大に繋がらないようにしていきたいと思っています。

自分を、家族を、みんなを守るために、ウイルスを広げないことが大切です。

そのためにできることを、これからも続けていきましょう。



腹式呼吸法

*ストレスを感じた時や、緊張した時に試してみましょう！

- ①おへその下に軽く手をあてて、お腹をふくらませるように、鼻からゆっくり自然に息を吸う。
- ②少し息を止める。
- ③お腹をへこますようにゆっくりと口から息を吐き出す。



息を吐く時はリラックス効果があります。

●花粉症が心配な時期になりました。



春を感じるのはまだ先ですが、花粉症の時期にさしかかったようです。かぜやインフルエンザの流行る時期と重なっていて、症状も似ているために受診が遅くなりがちです。見分け方をお知らせします。

- くしゃみ→花粉症は連続して出る。
- 鼻水→サラサラと水っぽいのが花粉症で、かぜは粘度が高い。
- 鼻づまり→かぜに比べて、頑固で長引く。
- その他の症状→花粉症の場合には、目のかゆみや充血がみられる。
かぜは、発熱やのどの痛みがみられる。
- 期間→かぜは一週間程度で治るが、花粉症は花粉が飛散している期間は症状が続く。



温活のすすめ

正しい手の洗い方

温活とは体を温めることによって基礎体温を上げ、体の不調を改善することです。体が冷えて体温が低下すると、さまざまな不調を引き起こすことになります。



参考にしてね！

乾燥を防ごう

部屋の乾燥→冬に流行するかぜやインフルエンザなどのウイルスは、乾燥した空気が大好きです。ウイルスの嫌う環境を作るために、加湿器などで部屋の湿度を60%程度に保つようにしましょう。

のどの乾燥→のどには線毛という、入ってきた異物を排出する防御機能があります。この線毛は乾燥に弱いので、マスクをして自分の呼気でのどを潤すようにするとよいですよ。

心の乾燥→心だって、かわいてしまうことがあります。ストレスがたまり、何だか元気が出ないと感じたときは、上手に気分転換しましょう。



新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの「**3つの**」を避けましょう！



新型コロナウイルスへの感染として、2つスター（集まりの発生を招く）が重なると感染リスクが高まります。日常生活の中で3つの「密」が重なると感染リスクが高まります。

