

晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

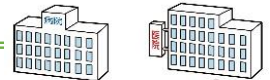
晃陽中・保健室



暖かい日があったかと思えば、強い風でまだまだ冬だなと思うようなさむ〜い日もあったり・・・体調を崩しやすい時期ですね。まだまだ油断せずしっかりと感染予防を心がけて、ウイルスに負けずに寒さを乗り越え、元気に春を迎えましょう。大切なのは「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」です。基本的なことですが、大事なことです。

医療機関の受診は済んでいますか？

各種健康診断の結果、受診・治療のお知らせをもらったみなさん。病院の受診は済んでいますか？特に3年生の皆さん！「こども医療費助成制度」は、中学3年生（満15歳に達する日以後の最初の3月31日）までです。つまり4月以降は、医療費の支払いが必要になりますので、すみやかに受診しましょう。



出かけるときは
マスクやメガネ
をつける



ツルツルした
素材の服を着る

玄関の前で、
花粉を払い
落とす



外から帰ったら
うがいや洗顔を
する



アイプチについて



みなさんは、「アイプチ」って知っていますか？

「アイプチ」はイミュより発売されているまぶたを一重から人工的に二重にするためのものである。俗に二重まぶたを形成するための商品全般をアイプチと呼ぶ（ウィキペディアより）他にも、「ふたえのり」や「アイテープ」と呼ばれるものなどがあります。

今はプチプラなものも増えてきていて、中学生のみなさんでも手に入れやすくなっており、学校につけてきて指導された人もいます。

手軽なアイプチですが、実は危険が潜んでいます。

アイプチの危険性

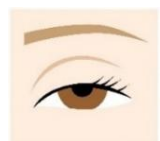
☆まぶたを無理に引き上げたり、のりをとるときにこすったりすることが原因です

・使い続けることで、まぶたの皮膚がのびてしまったり、かぶれたりなどの皮膚

トラブルが起き、将来若いうちに眼瞼下垂^{がんけんかすい}になってしまうことがある。

（眼瞼下垂・・・まぶたの筋肉の力が弱まり、まぶたが垂れ下がり、目を開けにくくなる）

・使い続けると、アレルギーを起こす可能性が高くなる。（ラテックスアレルギー）



他にも様々な報告があります。ネットで調べてみてください。今のあなた方にとって、それが本当に必要なことなのか、よく考えてください。



＜ 体温計に注意！？ ＞



毎朝の検温が、だいぶ習慣になってきましたね。自分の平熱もわかってきたのではないのでしょうか。その平熱が、36度以下の人はいませんか？実際に低い人もいますが、特に35.5度以下の方は、体温計の電池がなくなってきたいたり、古くなっている可能性があります。



先生方も毎日測っていますが、35.5度以下の先生が何人かいました。電池を変えるか新しいもので測るようにしたところ、皆さん36度以上でした。体温計は、ものによっては古いものや電池がなくなってくると、実際より低く表示されてしまうものがあるようです。おかしいと思ったら、他の体温計で測ってみてください。保健室で測ることもできます。



できるかな？

こころの^{あう きゅう て あて}応急手当

て あ て ひつよう
手当てが必要なとき

ち で 血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときは ゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは？ からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

て あ て
手当て

うご
からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

しん こ きゅう
深呼吸をする

ふ あん きんちよう つぶ こ きゅう あは
不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

き も かみ か
気持ちを紙に書く

なや すこ はな み いま おち
悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

わら と
笑い飛ばす

じ ぶん しつ けい わら すこ きも ぐく
自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

じ ぶん あ て あ ほう ほう
自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。



う い
受け入れてもらえなかったとき



なや あたま
悩みが頭からはなれないとき



じ ぶん
自分のことが嫌いになりそうとき



ひとりぼっちだと思ったとき