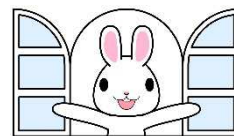


ほけんだより

南犬飼中保健室

No.9 令和5年1月

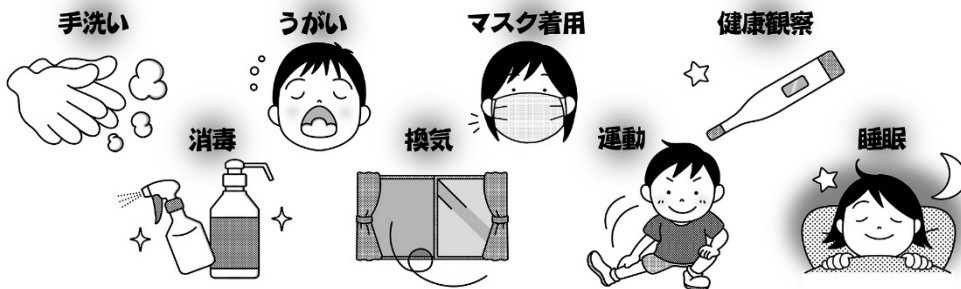


3学期が始まって2週間。生活のリズムは学校モードにもどってきましたか。朝は気温が低く、路面の凍結も心配されます。少し早めに家を出て、安全第一で登校してくださいね。

皆さんの2023年が健康でよい一年になりますように、保健室から応援しています。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです

新しい年も感染対策は継続です。インフルエンザが流行期入りしました。県内でも学級閉鎖をしている学校があります。

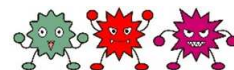


感染性胃腸炎にも注意が必要です。

主な症状は、吐き気・おう吐・腹痛・下痢です。人から人への感染では、便やおう吐物に含まれたウイルスが気づかないうちに手に付着し口に入る場合、ウイルスを含む便やおう吐物がホコリやチリとなり、それを吸い込むことで感染することがあります。アルコールでの消毒は不十分で、塩素系漂白剤での消毒が必要です。

予防は他の感染症と同じで、石けんを用いて手洗いをを行うことです。また、腹痛や下痢、かぜ症状のときには給食当番はやらないようにしましょう。

おう吐した場合には適切な消毒が必要になりますので、近くの先生に知らせてください。



ストレスと上手につきあおう

ストレスは、気分の落ち込みやイライラを引き起こすだけでなく、頭痛や腹痛など体調に影響する場合があります。適度なブレッシャーは必要ですが、ためすぎてしまわないように上手に発散しましょう。

また、ストレスが大きすぎると感じる際には、家族や友だち、先生にSOSを出して助けてもらうことも大切です。

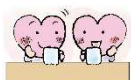
★あなたの好きなことは何ですか？

- ・睡眠 ・散歩 ・おしゃべり ・入浴 ・温かい飲み物
- ・スポーツ ・音楽 ・絵を描く ・テレビ ・映画
- ・スイーツ ・ゲーム ・YouTube ・買い物 ・本や漫画

★呼吸によるリラックス方法

- ①背もたれのある椅子にゆっくりもたれ、ゆったりした姿勢で座る
- ②目を軽くつむる(無理はしないでよい)
- ③1～10まで自分のペースで数えながら、ゆっくり・

深呼吸する。 1～3で吸って



4で軽く止め

5～10でゆっくり吐き出す。



3年生の皆さんへ

入試に向けて、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験は朝(午前中)から実施されることが多いです。

本番を想定して、生活リズムを夜型から朝型に切り替えていくことが大切です。

また、「十分な睡眠」「栄養バランスのとれた食事」「適度な運動」は、生活すべての基本です。感染対策も継続して、健康な状態をキープできるといいですね。

焦る気持ちや不安が先立つこともあると思います。でも、皆さんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。体調を整えて本番に臨んでほしいと思います。ファイト！