

保健だより 2月

平成29年2月7日
南中学校 保健室
第11号

友だちの心を傷つけない 悪口はついてどう思いますか？

2月4日は「立春」でした。この日は、春の始まりの一日と言われ、また、立春を過ぎて最初に吹く強い南風を「春一番」というそうです。日差しは暖かくなってきましたが、凍えるような風が吹く日がまだ続いています。

市内では、小学校を中心に学級閉鎖の学校があり、まだまだインフルエンザの流行が心配されます。引き続き、手洗い・うがい・咳エチケットと教室の換気・加湿で予防をしていきましょう。



誰だって悪口を言われるのはイヤですよ？「うざい」「きもい」「バカ」「きえろ」「むかつく」……。これらは心にグサリとささるトゲトゲした言葉で、人から言われたら悲しくなったり、深く傷ついたりします。反対に、「ありがとう」「大丈夫？」「がんばったね」「上手だね」などは、言われると心がほんわか温かくなりますね。このように言葉には大きな力があり、たった一言でも人をイヤな気分させたり、逆にとても幸せな気持ちにさせたりします。だからこそ、その使い方には気をつけたいものです。普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしたいですね。

まだ心配か？ インフルエンザ ☆ おうちの人による健康観察をよろしくお願いします

南中では、インフルエンザの流行が落ち着いてきましたが、油断はできません。現在流行しているのはインフルエンザ「A型」が主にですが、これからの時季は「B型」の流行も心配されます。インフルエンザB型は、下痢や腹痛といった消化器系に影響が出る症状が特徴です。38℃以上の高熱が出にくいいため、普通のかぜと間違えやすく、通常の生活を送っている間に移してしまうことがあるので注意が必要です。

平熱よりも体温が1℃高い、下痢や腹痛、吐き気などの症状がある場合は、病院を受診するようにしてください。

<p>自分がやられたらどう思う!? まずはそこから考えてみて!!</p>	<p>“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!</p>
<p>傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!</p>	<p>悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!</p>

体調管理もラストスパート！ 健康で入試に臨むために

<p>睡眠 早寝早起きで、脳の疲れを回復させ、また、試験開始時には脳が目覚めているようにしましょう。</p>	<p>食生活 栄養バランスのよい食事とって、かぜやインフルエンザ知らずのからだに!</p>	<p>気分転換 こまめに休憩をとって、ストレッチなどでからだを動かして肩や首の凝りをほぐしましょう。</p>	<p>くつろぎ ゆったりと湯船につかって、疲れをとりましょう。温まることで熟睡しやすくなります。</p>
---	--	---	---

<p>体温が平熱よりも1℃高いときは休養をおすすめします。</p>	<p>無理をして登校する場合は…体育の見学届などの準備といつでも早退できるように連絡先の確認を忘れずに!!</p>	<p>欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。症状をくわしく教えていただくと助かります。</p> <p>インフルエンザの場合は 出席停止です</p> <p>××欠席扱いにはなりません××</p>
-----------------------------------	---	---

乾燥を防ごう!!

★部屋の乾燥 → 空気が乾きやすい時季なので、加湿器等を使って湿度を高くしましょう。インフルエンザウイルスは、湿度20%前後が一番居心地がよくなります。予防には適度な湿度(60%前後)が必要です。

また、換気により空気中のウイルスを減らすことも大切です。南中では、休み時間に教室の換気を促しています。ご協力をお願いします。



★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構があります。この線毛は乾燥に弱いので、マスクをして自分の息でのどを潤すことでウイルスを排出する力を発揮することができます。

がんばれ！受検生！！～受検当日、すぐできるリラックス法～

緊張でドキドキするとき、こうすると落ち着きます。自分に合う方法を見つけましょう。

- その1 ①イスに座って姿勢を正す。息を大きく吸い、みぞおちをながめるようにゆっくり吐く。(背中が丸まり、お腹と背中の皮がつくイメージで吐く)
- ②最後に両肩の力をスーッと抜く。
*①と②を何回か繰り返せばOK!
- その2 手首の内側のツボ(内関)を親指で軽く押す。
- その3 鼻先に向かって、息をふう〜っと吹きかける。
*鼻先からおでこにかかればOK!
- その4 おでこを手のひらであおぐ。
*おでこが涼しいと感じたらOK!

