

保健だより 1月

令和5年1月
大島中学校



あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。今年の干支は「卯」ですね。卯年はウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から、「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。2023年が皆さんにとって「飛躍」の1年となるよう、保健室から応援しています。

さて、冬休みが明け、皆さんの体調はどうですか？長期休み明けは体調を崩しやすくなります。生活リズムを整えて、体調管理を行いましょう。

1月の保健目標 ☆冬の病気を予防しよう☆



冬に流行する感染症

現在、新型コロナウイルス感染症が流行しており、日頃から感染症対策に取り組んでいると思います。気温が低く、湿度が低い冬の季節は、さらに気をつけなければならない感染症があります。3年生はこれから受験シーズンに入るため、感染症対策を今以上に意識をしながら、体調管理に努めましょう。

インフルエンザ

症状：発熱（38℃以上）、頭痛、関節痛、悪寒、倦怠感 等

感染経路：飛沫感染、空気感染、接触感染

対策：手洗い、うがい、マスク、湿度管理（50～60%）、免疫力の向上



ノロウイルス

症状：嘔吐、吐き気、下痢、腹痛、発熱（37℃～38℃）

感染経路：飛沫感染、空気感染、接触感染

対策：手洗い（特に食事前・トイレの後には念入りに）、マスク、免疫力の向上



冬にも水分補給は必要？

Q 冬の水分補給で正しいのはどれでしょう？

- ① 汗をかかないので、飲まなくていい
- ② 温かい飲みものでこまめに水分補給
- ③ 冬でも冷たい飲みものをゴクゴク



冬の空気はカラッと乾燥しています。そのため、体の水分が知らないうちに皮膚や吐く息から失われていきます。冬は夏と比べて水分不足に気づきにくいので、意識をしてこまめに水分をとることが大切です。また、こまめな水分補給はのどを潤し、感染症予防にも有効です。

心の調子を整えよう



皆さんの心の調子はどうですか？心は目に見えないため、気がつかないうちに疲れているかもしれません。自分なりのリフレッシュ方法で心の健康を守りましょう。不安や心配なことがあるときは、家族や友達、先生に相談しましょう。

心が疲れたときは……



たくさん笑う



ゆっくり休む



好きなことをする



悩みは小さいうちに相談しよう

ストレス解消



ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

Rest

ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごす など



体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

Relax

読書、音楽を聴く、ストレッチ など



がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。

Recreation

スポーツ、旅行 など



何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持つとう！

あなたに今必要な「休みかた」はどれですか？
3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。🍀

試験前ミステリー 「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



試 験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれませんが…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備がでなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート!

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。疲れているときは、無理せず休んでくださいな。

