

保健だより

令和4年1月31日
中野区立明和中学校
保健室
No.13



新型コロナウイルスが猛威をふるっています。本校でも陽性者や濃厚接触者となった人が複数出ています。区内の小中学校では、学級閉鎖等の措置がとられた学校もあります。私たちに今できること…、それは「これまで行ってきた感染症対策を引き続き行うこと」につきます。学校は集団生活の場です。一人ひとりがしっかりと意識をして行動しないと多くの人に影響が出てしまいます。このような状況ですので、発熱時はもちろん、「いつもと体調が違うな…」と感じた時は無理をせずおうちで様子を見るようにしましょう。

2月の保健目標

心の健康について考えよう。

心と体の関係性

心は目に見えません。でも疲れてくると「気がついて」とサインを送ります。



こんな
体の症状
には注意

- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 食欲がない
- 落ち着かない
- だるい
- 集中できない
- イライラする
- 眠れない
- 人と会うのが面倒

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい…。毎日いろいろな気持ちでいっぱい、どれも大切な気持ちです。でも、もし体にサインが現れた時は、誰かに話を聞いてもらいましょう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。



「笑う」だけで、
心も体も元気↑↑

私たちの体は、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、大丈夫。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの「笑い」です。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくしてしまいます。

「笑う」と他にもよいことが…

- ◇脳の働きがよくなる
- ◇血液の流れがよくなる
- ◇自律神経のバランスがよくなる
- ◇ストレスの解消になる
- ◇幸福感がアップする

大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうです。



お原頁

保護者のみなさま

新型コロナウイルス感染症

生徒本人の感染が判明した場合、および生徒本人が感染者の濃厚接触者に特定された場合は、学校保健安全法第19条の規定に基づき、出席停止となります（出席停止期間は、医療機関または保健所の判断に基づく）。

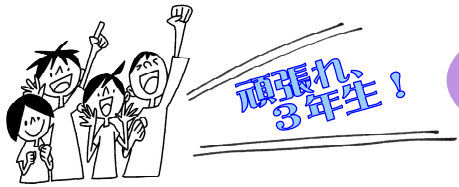
加えて、本校では以下の場合も出席停止としております。

- ◇生徒本人がPCR検査を受けている（受ける予定）。
- ◇同居する家族がPCR検査を受けている（受ける予定）。
- ◇同居する家族が濃厚接触者に特定された。

上記のような場合は、必ず学校へご連絡ください。

感染者が増加していることで保健所や医療機関でPCR検査等を受けることが難しい状況になってきているようです。欠席等の判断に迷った場合は、学校までご相談ください。

ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



試験直前

緊張をほぐす
コツ



試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいって脳がリラックスします。体温が下がると眠くなるので、寝る2~3時間前の入浴がおすすめです。



スクールカウンセラーの高橋先生から教えてもらった方法も覚えているかな?



保健室の
つぶやき



試験当日

◆腹式呼吸は緊張をやわらげます

1. ゆっくりと口から息を吐く(お腹をへこませる)
 2. 吐ききったら鼻から息を吸う(お腹を膨らませる)
 3. 息を止める
- ※これを落ち着くまで繰り返します。



◆ツボ押しでリラックス

親指と人差し指のつけ根のくぼみ(合谷)を少し強めに押すと緊張がほぐれます。



手の甲側

1月末、栄養士と養護教諭による食育の授業(1年生)を行いました。「かむことの大切さ」について学習しました。どのクラスも真剣に話を聞いてくれました。授業の感想を一部紹介します。

◆小さいころにお母さんから「よくかんで食べてね」と言われていて、なんでよくかなくてはいけないんだろうと疑問に思っていたので、今日、スッキリしました。

◆かむことでこんなにいいことがあるなんて知らなかったけれど、今日の授業で自分にもできそうなことが見つかったので、家や今日の給食で実践してみようと思いました。



まちがいさがし

7つのまちがいさがそう!

