

# ほけんだより



青陵中学校  
令和6年2月1日

❖ 2月の保健目標 ❖  
心の健康について考えよう

## 引き続き、感染症対策をお願いします。

先週から多くの学校が学級閉鎖などの措置をとっていますが、青陵中学校もお休みをする子が増えています。インフルエンザやコロナだけでなくいろいろなウイルスの感染症の心配があります。3年生のみなさんの多くは、入試を控えた大事な時期です。一人一人が気を緩めることのないよう基本的な感染症対策を徹底し、みんなが元気に春を迎えられることを祈っています。

朝から体調が悪いときは無理をせずに、お家でゆっくり休養しましょう。



いま一度、自分の生活をふりかえってみよう

- 規則正しい生活を心がけ、バランスのとれた食生活をする→睡眠不足は厳禁です
- 手洗いをていねいにする→水は冷たいけどがんばろう。ハンカチも忘れずに!
- 「咳エチケット」を心がける。
- 部屋の換気をする→冷えないように防寒対策を万全に!
- 人ごみを避ける→体目の過ごし方、要注意!
- こまめに水分をとる。
- 部屋を加湿する。



## かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」?



いいえ!  
実は冬も要注意。

### ① 空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、汗以外の形で水分が失われがちです。

### ② 水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないために、水分補給の必要性を感じにくいのに、手軽にとれる冷たい水は敬遠されがちです。でも人間の体に必要な水分量は夏でも冬でも同じなのです。かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと感じていなくてもこまめに水分補給をするように意識してくださいね。



鼻やのどの粘膜を潤して、ウイルスが体の中に入るのを防ごう

## かぜかな?花粉症かな?

### かぜゾーン

- 微熱や高熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- のどの痛みや咳が出る
- 目のかゆみはない
- 症状は数日で治まる

### 花粉症ゾーン

- 熱はあまりでない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目のかゆみがある
- 2週間以上症状が続く



花粉が飛び始めるころです。「くしゅん」と出たら、かぜかな?花粉かな?と迷う頃です。どちらにあてはまるか、チェックしてみましょう。

花粉症予防で最も大事なことは、花粉をなるべく吸いこまないようにすることです。外出時はマスクや眼鏡をつけることで鼻や目に入る花粉を十分防ぐことができます。免疫力をつけることも花粉症対策には重要です。



2月の保健目標

## 心の健康について考えよう

「笑う門には福来る」ということわざを知っていますか？笑うことには、心と身体を元気にする効果があると言われています。作り笑顔でも効果があります！みなさんも日常生活にぜひ「笑うこと」を取り入れてみましょう。



### 笑うとどんないいことがある？



★免疫力アップ



★幸せホルモンがでる



★ストレス解消



★筋力アップ



★記憶力アップ

## こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしてはどうでしょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげるのです。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



### 受験生のみなさん

最後の仕上げはベストな体調で！ゴールはすぐそこです！

今までがんばってきた力が発揮できるように、前日、当日の生活をイメージしておきましょう。規則正しい生活をして、朝型の生活に切り替えること！感染症にかからないように手洗い等の予防対策をしっかりとすることはもちろん、不要な外出は避けて、試験当日に向けた準備をしましょう。

#### 緊張をみかたに！

受験生のみなさんは緊張の多い毎日が続くと思いますが、緊張はモチベーションが高まっている証拠です。これまでの学習の成果を出すためには多少の緊張は必要！と受け入れるのも大切かもしれません。



#### 腹式呼吸で落ち着こう

- 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す