



2023.1 日の出中学校 保健室 発行

新しい1年がはじまりましたね。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴよぴよと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。

マスクをつけるときは気をつけよう



あごマスク



鼻出しマスク



隙間マスク

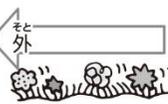
こまめな水分補給でカゼ予防

❄️ **冬** はついつい水分補給を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

❄️ **冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。**



悩みは小さいうちに相談しよう



何かひとりで困っていることや、悩んでいることはありませんか？もし、ある場合は誰かに相談をしてみてください。

すぐに解決できなくても、気持ちが軽くなったり、少しだけスッキリしたりするかもしれません。

日の出中の相談窓口は、
井上教頭先生と
保健室の奈須です。

もちろんそれ以外の先生やカウンセラー、友だち、家族など、それぞれが相談しやすい人で構いませんので、話をしてくれると嬉しいなと思います。

ストレス解消

3つのR



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。

レスト 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。

リラックス 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。

レクリエーション 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。



寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまる、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは “空気の流れ”



ここがポイント

短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

ここがポイント

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

学校モードに切り替える



ジャンプ!

ステップ

ホップ



ま ずは生活リズムを整えよう。コトツは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。



ゴ ロゴロ過ごしたり、お菓子をだらだら食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。



今年の目標



学 校モードの生活リズムができれば、あとは目標に向かってジャンプ!

もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。