

すこやか 1月

神守中学校保健室
令和4年1月17日

1月に入り、県内では新型コロナウイルス感染症の感染が再び拡大してきており、心配な状況です。予防の基本は今までと変わりません。こまめな手洗いと、マスクの着用、生活リズムを整えて免疫力を高める・・・など、ひとりひとりがしっかり取り組みましょう。寒い日がまだまだ続きますので、規則正しい生活を心がけて、健康に過ごせるようにしてくださいね。



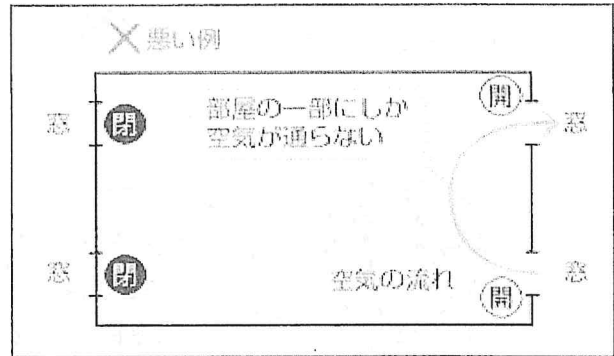
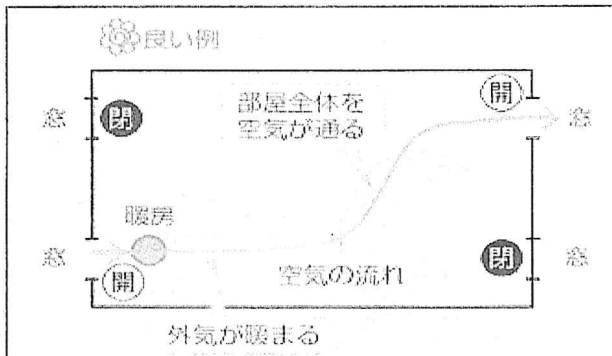
保健目標 室内の換気に気をつけよう



「寒いから窓を開けたくない」と思う人が多いかもしれませんが、教室を閉め切っていると、1時間で空気は汚れ、ほこりやウイルス、細菌などが増えます。また、ストーブをつけている場合は、二酸化炭素などが急増します。そうならないように、学校では、授業中も常に天窗を対角線上に開けて、空気を入れ替えています。コロナ対策の上でも、密閉空間を作らないために、換気はとても大切です。

休み時間には空気の入れ換えがしっかりとできるように、南北の窓や出入口を開けて、換気をしましょう。

<換気のポイント>



新型コロナウイルス感染症の感染者が再び増えています。

新しい変異株(オミクロン株)の感染拡大で、全国的に感染者が再急増しています。今回のオミクロン株は、今までのコロナウイルスよりもさらに感染力が強いと言われており、今後も感染が拡大しないか心配される状況です。これまでと同様に、ひとりひとりがしっかり予防して過ごしましょう。

感染症対策の基本



規則正しい生活で 免疫力アップ



手洗い・マスクで 感染経路を遮断



少しでも体調が悪い時は 無理をしない

厚生労働省 HP の感染症予防も参考にしてください。

上手に息抜き
できていますか？

おすすめリフレッシュ

テストや受験勉強で疲れがたまっている人はいませんか？頑張りすぎてしんどくなったり、イライラしてしまったりすることもあるかもしれません。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。みなさんはどんな息抜きをしていますか？下の例を参考に自分なりの息抜き（リラックスの方法）を見つけてくださいね。



私の息抜きは
大好きな音楽を
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら
散歩に出かけて
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが
焦るときは
深呼吸！

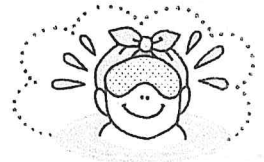
おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおつと
してきたら
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す など



神守中のみんなが、
今年も元気で健康
でありますように。