

ほけんだより



令和7年2月3日
印西市立小林中学校
保健室

2月3日は、立春。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎたころに降る雨を寒明けの雨。また、立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風を春一番と言います。季節は少しずつ春に向かってはいるのですね。とはいえ、まだまだ寒い日が続いています。体調管理をしっかりとって、春に備えましょう。



最近の保健室より

★インフルエンザ情報★

小林中では、1月中は各学年A型が発生していました。中旬には2年生の学年閉鎖を行いました。現在、小林中での発生はありませんが、市内では、まだまだ発生しています。基本的な感染対策を続けましょう。

- 他の感染症は、マイコプラズマ感染症・溶連菌感染症が発生しました。
- 日中は暖かい日が多いですが、朝晩は冷えます。寒暖差が大きいので、しっかり防寒をして体調を整えましょう。

まだまだ注意！

インフルエンザ

- ◆3食しっかり食べて、睡眠時間をしっかりとろう
免疫力のUPにつながります。



- ◆体を冷やさないようにしよう

- ◆手洗いをしよう

手で顔を触ると、目・鼻・口からウイルスが入りやすくなります。

- ◆部屋の乾燥に気をつけて、換気もしっかりしよう

インフルエンザが苦手な湿度は50~60%くらい。1時間窓を閉めっぱなしでいるだけで、空気はとても汚れます。



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。

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、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくい。手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渇いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。

花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう



ラストスパート★3年生

今までのがんばりを力いっぱい発揮するために、体調を整えましょう。

最後の仕上げは、体調管理！

- 試験の時間に合わせて早寝早起き！
- 朝ご飯を食べるリズムを続けよう！
- かぜ予防をしっかりしよう！
- 行き詰まったら時には息抜きも必要。

なんだか緊張するときは…

★腹式呼吸を試みよう！

1. ゆっくりと口から息を吐く
2. 吐ききったら鼻から息を吸う
3. 息をとめる

※落ち着くまでくり返してみよう。



★ツボ押しでリラックス

親指と人差し指の付け根のくぼみを少し強めに押すと緊張がほぐれます。



手の甲側

緊張することは、悪いことではなくて、今までの頑張りを発揮するのにも必要です。緊張している自分を受け入れることも大事！がんばれ！3年生！！

こころ 疲れていませんか？

心は目に見えません。でも疲れてくるとサインを送ります。



お腹が痛い
頭が痛い
食欲がない

イライラする だるい

眠れない

人と会うのがめんどう

集中できない

だれでも、毎日いろいろな気持ちになります。でも体にサインがあらわれたときは、心が元気をなくしているかもしれません。

そんな時は…

今の気持ちを
書いてみる

体を動かす

誰かに
話してみる

深呼吸をする

などなど…

自分に合う方法を見つけてみましょう。もちろん保健室でいつでも話を聞きますよ。

友だちを大切に



友だちにこんなことをしていませんか？

- 自分の考えを押しつける
- がんばっていることをからかう

どんなに仲が良くても、笑っていても心は傷ついているかもしれません。

友だちを大切にするヒント

- ♥ 元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- ♥ いつでも感謝の気持ちを伝える

大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。