

ほけんだより1月号

貝塚市立第一中学校
保健室
令和6年1月9日

3学期が始まりました!! 2024年になりました。
今年もよろしくお願ひします。
冬休みモードから「きりかえて」いきましょう。

掲示板について

みなさんから頂いた、好きな漫画のキャラクターとセリフを、1月18日から保健室の前に掲示します。ご協力ありがとうございます。
1月17日まではおみくじを掲示します。
今年の1本、今日の1本、引いてみてくださいね。



モヤモヤしていませんか?

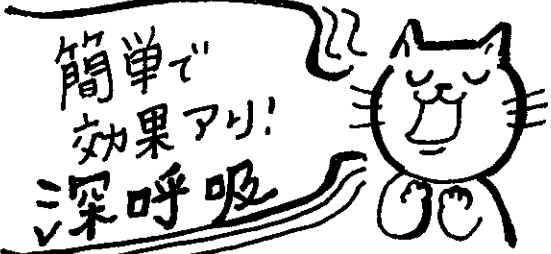
テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり不安になったり...
それは、がんばっている証拠で、悪いことではありませんが、しんどいですよね。
ドキドキ、不安、モヤモヤ、イライラを感じたら、無理しすぎず、気分を変えてリフレッシュしましょう。



ホッと...
温かい飲みものを飲む。
体を温めてリラックス。



笑う
笑うことは免疫力が高まったり、月齢が活性化したりとリフレッシュ以外にも嬉しい効果があります。



焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。
ポイントは「ちゃんと吐く」

たとえば3秒かけてゆっくり息を吐いて、3秒かけて息を吸います。
(深呼吸のカウントは様々あります。自分のベストを探してみてください。)



換気する

外の寒い空気を取り入れてリフレッシュ

散歩する

机や自分の部屋から少し離れるだけで、気分転換になります。
外に行けない時には首や肩をまわしたり、のびてみたり、ストレッチをすることで効果があります。



「今」の気持ちを書く

紙に「今、感じていることを、文字でも絵でも、ぐちゃぐちゃ書いてもいいので、書きます。気持ちが落ちたたり、考えがまとまったり、新たな選択肢に気づけたりします。

こぞの曲を聴く

ポイントは集中して聴くこと

こぞといふときの曲。今の自分のために聴いてみるのだ



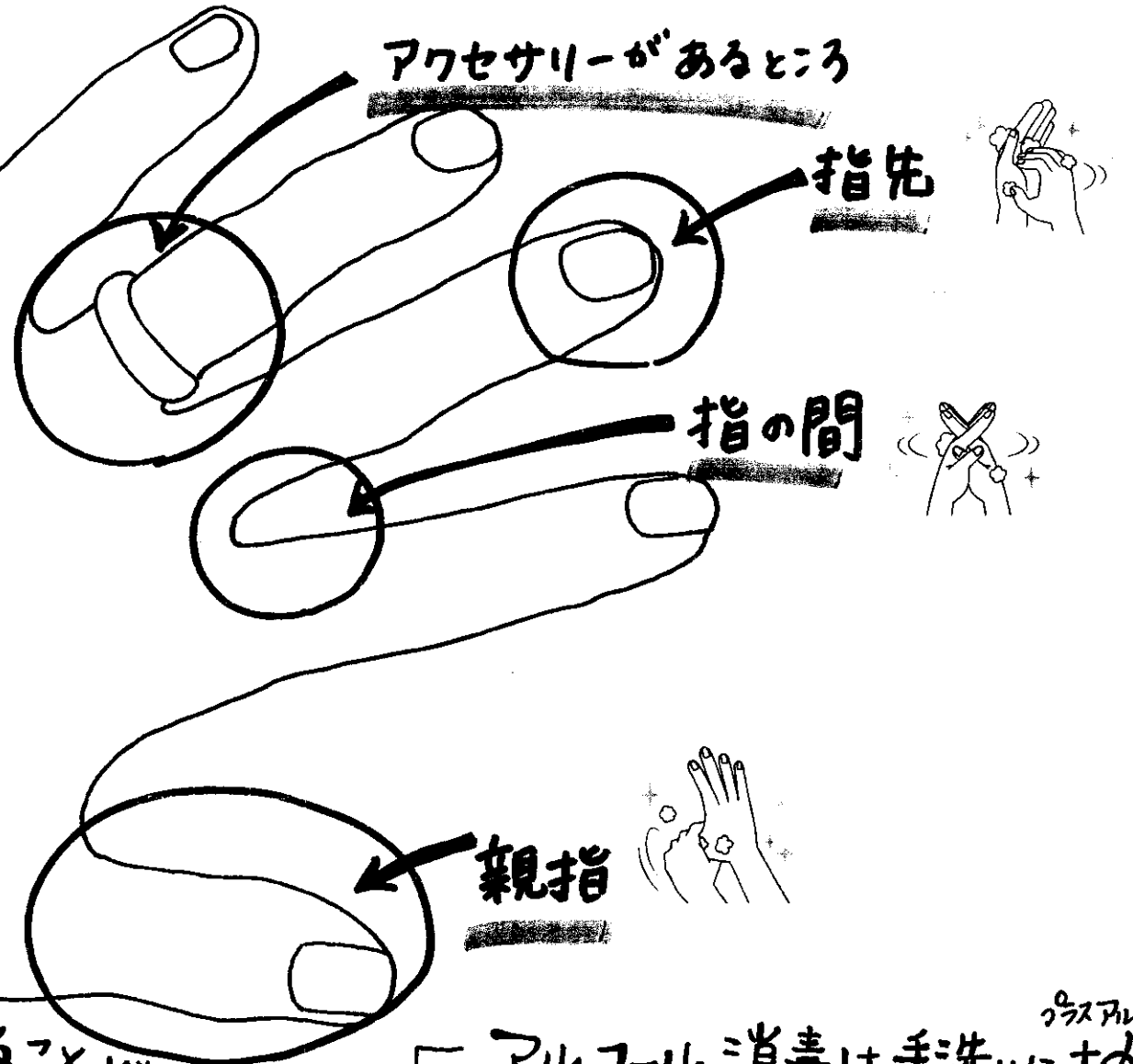
手洗いのおさらい

前のほけんだよりのウイルスはどこから...?は覚えていますか?

私たちは知らないうちにそこら中にあるウイルスを

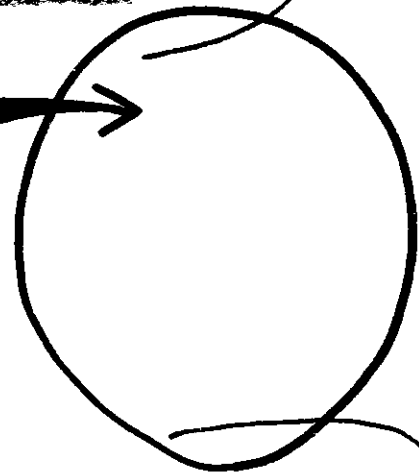
手で触ってしまっています。

だからきちんと手を洗うことが大切です。



忘れやすいところ

手首



親指



せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油と水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。



新キャラ: 界面マン

泡立たせることが大切

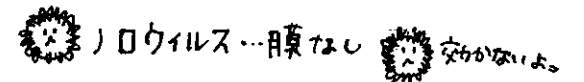
たくさん泡立てると泡が広範囲を包みこみ、手のしわなど糸田が、部分まで行き渡ります。

泡がなくなると界面活性剤の効果がなくなります。

アルコール消毒は手洗いに+αで。



アルコール消毒は、ウイルスの「膜」には有効ですが、元々膜のないウイルスには効果が薄いので、手洗いと併用しましょう。



爪のすき間にも消毒がいきわたるように意識して使用しましょう。