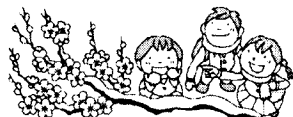


保健だより 2月



2021年2月 貝塚市立第二中学校 保健室

2月の別名に『梅見月』があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目を迎える『令和』もそんな梅のように、『一人ひとりが明日への希望とともにそれぞれの花を大きく咲かせられますように』と願ってつけられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

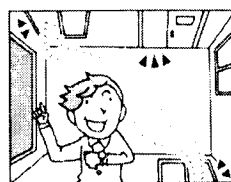
その“しんどい”もしかして空気のせい？



<p>1 二酸化炭素がたまるから</p> <p>みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります</p>	<p>2 ウイルスがたまるから</p> <p>空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります</p>	<p>3 ホコリやダニ・カビが増えるから</p> <p>アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも...</p>
--	---	---

みんなで協力して、空気をキレイにしよう

☆1月末から、保健体育委員を中心に、休み時間の換気をしています。チェック表の全部に○をつけられるように、協力して頑張らねよう。



- ◆ 対角線にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

イラッ...としたときのクールダウン

～自分なりの方法を見つけよう～

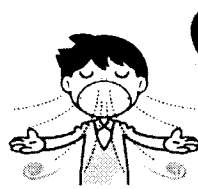
思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてむっとしたり...。「怒り」の感情を持つことは悪いことではありません。ただ、怒りだけに振り回されてしまうと楽しくなくなり、疲れてしまいます。そうならないように、気持ちを落ち着かせる方法を見つけておくといいですね。

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。「トイレに行ってくる」など、相手へのひと言は忘れずに。

数を数える

頭の中で100から3ずつ引いたり、英語でカウントしたりと好きな方法でOK。



ゆっくり呼吸をする

鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。一緒にイライラも体の外へ出そう！

体をゆるめる

イライラすると体に力が入ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。



☆換気の他にも、マスクや手洗い、消毒など、みなさん、きちんと感染予防をしてくれていますね。

また、栄養・運動・睡眠で、免疫力も高めておきましょう。これからも自分と他の人の健康を守る気持ち、お互いを思いやる気持ちを忘れずに、感染を予防していきましょう。

まだまだ寒い冬

ココロもぼかぼか大作戦

作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や「大丈夫?」「いいね」と優しい言葉選びを。言われた人も言った人もこころが温まるよ



作戦2

いいところを探してみる

友だちや自分のいいところを目を向けてみよう。イライラする気持ちも落ちつくよ

