

保健だより



令和6年1月10日
四谷中学校 保健室



2024年になりました。今年もどうぞよろしくお願いたします。
みなさんは今年の目標を立てましたか？どのような目標を達成するためにもコツコツと努力を重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、けがや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。
みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています。

スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は?

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、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



頭がぼおつとしたら
散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

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」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて
リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら
好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティ番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



頑張れ3年生!!

受験勉強を頑張るために 脳を元気にしよう



空気の入れ換え
(新鮮な酸素を送る)



よくかんでバランスよく
(栄養と刺激)



十分な睡眠
(脳も休ませる)



ストレス発散
(ストレスをためない)

新型コロナ

インフルエンザ

ノロウイルス

まだまだ感染対策が必要です

指先

手のひらに指を立てて、
手のひらでこする



洗い残していないかな?

CHECK!

指の間

指を深く組んで
指の間をもみ洗います



手首

反対の手で掴み、
ねじるように洗う



親指

反対の手で掴み、
ねじるように洗う



手の
しわ

しわまで意識し、しっかり手の
ひらをこすり合わせる



いつもの手洗い 正しくできてる?

30億人。何の数字でしょうか。答えは、世界規模で見たとときに、せっけんと水で手を洗うための設備が自宅にない人の数。環境さえ整っていれば、新型コロナウイルスによるパンデミックも様相が違ったのかもしれない。

日本では設備が整っているので、意識ひとつで効果の高い感染予防ができます。(参考:ユニセフHP)

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。油とも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。



泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい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もなくなります。

せっけんを味方に

手洗い
アドバイス

ちゃんと洗えたかな?と心配

二度洗いしてみましょう

二度洗いで残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症が流行る冬はオススメ。

手は洗えば洗うほどいい?

手荒れには要注意!

洗いすぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアも十分に。

アルコール消毒の 効果

アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、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。

噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。

ノロウイルス など

インフルエンザウイルス
新型コロナウイルス など