

ほけんだより 11月

家庭数配布

H30年11月1日

我孫子中学校

保健室

昨年度は、我中でも多くの生徒がインフルエンザにかかり、インフルエンザの猛威を感じる1年でした。昨年度の特徴として挙げられることが、いくつかあります。

▼高い熱が出なかった(特にかかりはじめ)

▼微熱が続いたが、身体が元気 など

受診の判断が難しく、遅れてしまった・・・

今年のインフルエンザがどのようなタイプかはまだわかりません。しかし、我中でもインフルエンザの足音は聞こえ始めています。

そこで、生徒のみなさん、保護者の方々にお願いします。

- ① 登校前に体調が普段と違う場合は、家で熱を測ってみましょう。
- ② 発熱がみられる場合は、無理をせずに家でゆっくり休み、必要な場合は医療機関を受診しましょう。
- ③ 「**厳重な手洗い・うがい・咳エチケット**」の習慣化に努めましょう。

☆感染症予防の極意は「**うつらない・うつさない**」です。ご協力をお願いいたします。

【うつらないために】

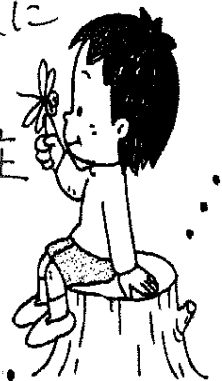
- ① 手洗い・うがい
- ② 食事・睡眠・運動

【うつさないために】

- ① 安静・休養
- ② 咳エチケット

保健委員会より

保健委員長になりました2年8組のおがひまわ小川真愛です。
この我孫子中学校を心も体も元気に過ごせる学校にしていきたいと思っておりますのでご協力をお願いします。
これから**感染性胃腸炎**や**インフルエンザ**などの**感染症**が流行する時期なので手洗い・うがいやハンカチを使っている、予防をしていきましょう!



自分に合ったリラック方法を 見つけよう



「何だか、やる気がおきない」「頑張ろうとおもっても、体が動かない…」なんてことはありませんか？ それは、自分でも気がつかないうちにストレスをためすぎて、「こころが疲れているよ」というSOSのサインなのかもしれません。夜ぐっすり眠って体の疲れをとるように、こころのスイッチもときどきOFFにして、リラックスすることが大切です。リラックス方法は、人によって違います。自分に合った方法を探し、上手に息抜きをしましょう。



まずはあなたのストレス度をチェック!

あてはまる項目にチェックをつけてみましょう。チェックの数が多いほど、ストレスがたまっている状態です。特に、10個以上の場合は要注意ですよ!

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> めまいがする | <input type="checkbox"/> のどがかわく | <input type="checkbox"/> 根気が続かない |
| <input type="checkbox"/> 肩がこっている | <input type="checkbox"/> 頭が重い(頭痛がする) | <input type="checkbox"/> イライラすることが多い |
| <input type="checkbox"/> 便秘がちである | <input type="checkbox"/> 手足がふるえる(しびれる) | <input type="checkbox"/> 何となく、不安になる |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 胸が重苦しい | <input type="checkbox"/> 自分に自信が持てない |
| <input type="checkbox"/> ものを食べていないと落ち着かない | <input type="checkbox"/> 朝、ゆううつなことが多い | <input type="checkbox"/> ものごとに集中できない |
| <input type="checkbox"/> 夜、眠れない | <input type="checkbox"/> 何にもする気が起きない | <input type="checkbox"/> 人と話をしたり、出かけたりするのがおっくう |

リラックス法あれこれ

① 入浴

ぬるめのお湯(40度くらい)にゆっくりとつかる。入浴剤やハーブ、せっけんなど、好きな香りを選んで楽しむのもおすすめ。



② 睡眠

部屋を暗くして、静かな環境で眠る。寝る直前までテレビを見たり、パソコンやテレビゲームをしたりしない(脳への刺激が強いため)。おなか为空いているときは、ホットミルクがおすすめ。



③ 食事

バランスのよい食事は、体の調子を整え、こころも安定させてくれます。特に、ビタミンB₁、ビタミンC、カルシウムには、精神を安定させる作用があるので積極的に摂りましょう。

積極的に摂りたい食材

- ・緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草など)
- ・牛乳やチーズなどの乳製品
- ・小魚や背の青い魚(サンマなど)

④ 運動

体を動かすと、気分もリフレッシュし、こころの緊張もほぐれます。ふだんからストレッチをしたり、ウォーキングをしたりするよう心がけましょう。



⑤ 深呼吸

いすに座って背筋を伸ばし、息を吸い込む。次にゆっくりとはき出す。



⑥ 音楽を聴いたり、本を読んだり、好きなことをする

趣味を楽しみ、気分転換をすると、ほかのことへのやる気もわいてきます。

