

ほけんだより 2月

令和6年2月
多摩市立鶴牧中学校
校長 福田 洋一
養護教諭 柄澤 美紅

2024年が始まって、あっという間に1ヶ月が経ちました。2月4日の立春を過ぎると、暦の上ではもう春です。とはいえ、まだまだ寒い日が続きますので、引き続き新型コロナウイルスやインフルエンザの予防にも気が抜けません。手洗い・うがい・睡眠・栄養などに気を配り、予防に努めて体調管理を行いましょう。



感染症予防の基本は手洗いです

インフルエンザ等の感染症の主な感染経路は、飛沫感染(くしゃみや咳で放出されたウイルスを吸い込み感染)と接触感染(ウイルスの付いた手で口や鼻を触り感染)です。この内、接触感染は日頃の手洗いで予防ができます。

私たちの手は毎日様々なものに触れており、自分でも気が付かない間に手にウイルスが付着しています。寒くても、外出後や食事前などこまめに手を洗うことが大切です。

手洗いの際には爪は短く切っておき、時計や指輪は外しておきましょう。

①水道からの流水で手を洗い流す



⑥親指をもう一方の手でねじるように洗う



②石けん(ハンドソープ)をよく泡立てる



⑦指先と爪の間を反対の手の平でこする



③両方の手の平を合わせてよくこする



⑧手首をもう一方の手でねじるように洗う



④一方の手の甲を反対の手でこする



⑨流水で石けんの泡をきれいに洗い流す



⑤両手を組み合わせて指と指の間を洗う



⑩きれいなタオルやハンカチでふく



試験や面接で

力を発揮するために

朝ご飯をしっかり食べよう



胃腸の負担が少なく、消化に良いものを食べましょう。

時間に余裕を持って行動しよう



慌てて、けがや事故に遭わないように、時間と心に余裕を持って行動しましょう。

服装を調節しよう



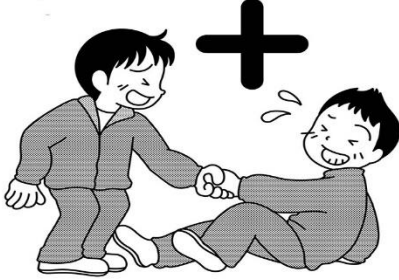
防寒対策も必要ですが、試験会場は暖かい場合もあるので、脱ぎ着できる衣服で調節しましょう。

腹式呼吸で緊張をほぐそう

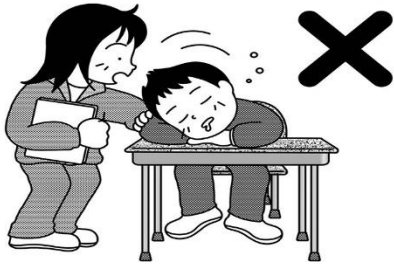


おなか膨らむくらい鼻から息をしっかり吸い込み、口からゆっくり長く息を吐く腹式呼吸には、リラックス効果があるので実践してみましょう。

(たすけあって)

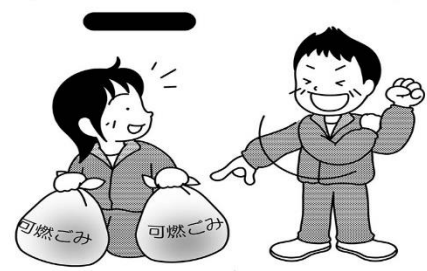


(声をかけあって)

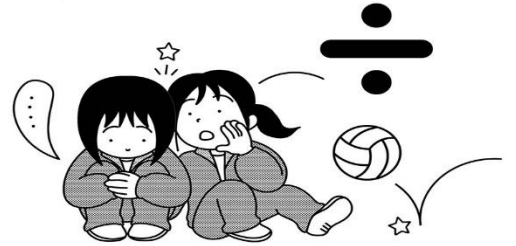


やさしい生活を
おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたわって)



SNS と上手に付き合おう

多くの方にはおなじみだと思いますが、一部の SNS には自分の送ったメッセージが相手が開いたかどうか（未読か既読か）が分かる機能が備わっています。メッセージは当然、相手にちゃんと届き、読んでもらうことが前提なので、たしかに便利な機能です。

しかし、『既読無視』『未読無視』という言葉があるように、「送ったのに開いてもいない」「読んでいるはずなのに返事が全然来ない」「いつも返事が遅い」などといった理由で相手に不満を持ち、ケンカなど人間関係のトラブルにまで発展することがあります。

あなたのコミュニケーションは、相手を気遣っていますか？ SNS に対する考え方も人それぞれです。「すぐに返信しないと失礼」と考える人もいれば、「すぐに返信したら、相手を焦らせてしまうからやめておこう」と考える人もいます。



内容はもちろん、時間帯やタイミングなど、知らず知らずのうちに自分の都合を押し付けていませんか？もしかしたら、相手は勉強や部活で忙しくて、スマホを見ていないかもしれません。過敏になる必要はありませんが、相手に不満を感じてしまったときは少し立ち止まって考えたり、SNS を介さずに直接会って話をしたりしてみましょう。

スマホネックに なっていない？

最近、首や肩の凝り、背中のかばり、腕のしびれが気になっていませんか？ それは、スマホネック（ストレートネック）の症状かも！？ スマホネックとは、本来、緩やかにカーブしてつながっている首の骨



が、まっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。長時間、そんな猫背の状態していると、首や肩、背中に大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は、ときどき首を回したり、肩のストレッチをしたりして、体をほぐしましょう。