

ほけんだより 2月

R7. 2. 4 瓦葺中学校 保健室

2月3日は「立春」。暦の上では、この日から春が始まります。まだ寒いこの時期に春と言われても実感はわかりませんが、少しずつ春が近づき、今年度のゴールが見えてきました。体調管理・感染症対策をしっかりして、残りの3学期を健康に過ごしましょう。

その「しんどい」もしかして「空気」のせい…？

寒さから部屋を暖かく保とうとするあまり、窓を閉め切ったままになっていませんか。換気をしないと、体には様々な悪影響があります。



二酸化炭素がたまるから



みんなの吐く息で二酸化炭素の量が増え、頭痛や眠気などにつながります。

ウイルスがたまるから



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。

ホコリやダニ・カビが増えるから



ホコリなどは、アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでいるかも。

みんなで協力して、空気を入れ替えよう



- ◆対角線上にある窓やドアを2か所以上開けて、空気の通り道をつくる
- ◆休み時間ごとに大きく窓を開ける

換気は、健康を守るために欠かせない習慣です。少しの時間でも意識的に空気の入換えを行い、快適で安全な環境を保ちましょう。

大人だけじゃない、生活習慣病

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠、喫煙飲酒などの生活習慣が発症や進行に深く関わる病気（肥満、高血圧、糖尿病、がんなど）のことです。大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる可能性があります。今は発症してなくても、今の生活を続けていると、大人になってから生活習慣病になってしまうことも。将来の健康を守るために、今から少しずつ毎日の生活を見直すことが大切です。

- ◆栄養バランスよく、3食食べる。不足しがちな野菜も忘れずに。糖分、塩分、脂質のとりすぎには要注意。
- ◆十分な睡眠時間の確保。スマホに夢中で夜ふかししないように。
- ◆運動習慣をつけよう。運動が苦手な人は家事を手伝ったり、階段を使うなど、日頃から体を動かすクセをつけよう。



できることから
少しずつ始めよう

いつも心に持っておこう 自分だけの気分スイッチ



「なんだかモヤモヤする」「なんとなく調子が出ない」「ちょっとしたことでイラッとする」自分の心からの小さなストレスサインに気がいたら、セルフケアのチャンスです。気分を切り替えるための行動(=スイッチ)を決めておくことがおすすめです。例えば、<深呼吸をする> <ストレッチをする> <イライラを紙に書き出す> など、自分が気持ちいいと思うことならOK。セルフケアだけではすっきりしないときは、家族や先生など、話しやすい人に吐き出してみてください。

緊張を和らげて、実力を発揮しよう

2月下旬に県公立高校入試や、学年末テストがあります。たくさん努力したのに、本番で緊張して実力を発揮できなかった経験はありませんか。ちょっとした工夫で、緊張を和らげることができます。



体を安定させる

緊張すると重心が上がって、フラフラして集中しにくくなります。いすにしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

深呼吸する

緊張して体に力が入ると、呼吸が浅くなります。ゆっくり深く呼吸すると、余分な力が抜けます。

ポジティブな言葉をかける

「大丈夫」「できる」「落ち着こう」など、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。