

ほけんだより 2月

津島市立暁中学校 保健室

令和2年2月3日

寒い冬も、あともう少しのところまでできましたね。2月4日は「立春」。暦の上では明日から春が始まります。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに、体調管理をしっかりとしていきましょう。

2月の保健目標
思いやりの
気持ちをもとう



こころの元気がない人、いませんか？

暖かい春が待ち遠しい日々ですが、みなさんの体と「こころ」は元気ですか？悲しいことや腹が立つことがあると、「こころ」も疲れたり、具合が悪くなったりします。でも、それはめずらしいことでもおかしいことでもなく、誰にでもあることです。そんな時は、自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休み（ひと眠り）する、仲がよい友だちと遊ぶ・おしゃべりする…「これならできるかな」と思った方法を試してみてください。

病気ではないけれど、何となく体調がよくない時は、「こころ」に原因があるかもしれません。うまく気持ちを切りかえたり心配ごとが解決したりして、「こころ」が元気になれば、体もきっと軽くなりますよ。

不安

悩み

怒り

ストレス

元気がない…



こんな時は

家族や友達、先生に話してみよう



スクールカウンセラーや保健の先生に相談してみよう



気分転換をしてみよう



カゼ？

花粉症？

そろそろ花粉が飛び始めます。「クシュン」と出たら、カゼかな？花粉症かな？と迷う頃。どちらに当てるはまるか、2つのゾーンをチェックしましょう。

インフルエンザ情報

12～1月までに本校でインフルエンザに罹患した人は、26名です。世間では新型コロナウイルスによる感染症が注目されているところですが、過剰に心配することなく、今までと同様に咳エチケットや手洗いなどの自分でできる感染症対策に努めましょう。

カゼゾーン

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- せきが出てきた
- 目はかゆくない
- 2、3日目のピークの後、徐々にマシになっている

カゼの可能性大



花粉症ゾーン

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている

花粉症の可能性大



◎何科に行く？

鼻の症状がひどい時は耳鼻科、目の症状がひどい時は眼科。内科、小児科、アレルギー科でもみてもらえます。

◎診断はどうやって？

血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかなどで診断します。

◎治療を早く始めると

粘膜の炎症が軽いうちに治療を始めると、炎症の進行を止めて、早く正常に戻せます。



試験直前 緊張をほぐすコツ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がおすすめです。



試験当日

腹式呼吸は緊張を和らげます。

1. ゆっくりと口から息を吐く（お腹をへこませる）
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う（お腹を膨らませる）
3. 息をとめる



※これを落ち着くまでくり返します

ガンバリ！受験生！

受験当日

あると便利な

持ち物チェック表

- ハンカチ
- ティッシュ
- カイロ
- マスク
- 雨具

緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すためにも必要！とほどよく受け入れて、試験に前向きに臨んでくださいね。みなさんの笑顔が見られますように、保健室から応援しています。