

1月のほけんだよ！

築館中
平成27年
1月9日

1月の保健

風邪の予防に
心がけよう



新しい年が始まりました。今年は一ツツ年。「いつも群れで過ごす一ツツは、家族が落ち着いていつまでも平和に暮らす象徴」だから干支に選ばれたという説もあります。

思春期の難しい時期の中学生ですが、今年一年、悪い習慣や気持ちを落ち着かせ、家族みんなが健康で元気に過ごせるようにしたいですね。良い年でありますように・・・。

現在、胃腸炎症状の生徒やインフルエンザり患生徒が出ております。「石鹸でのしっかり手洗い」「マスク着用」「お茶でのうがい」等の予防法を実践しましょう。

インフルエンザの流行が心配されます。

昨日の欠席の状況は、「インフルエンザA型」での出席停止生徒が9人(1年生6人, 2年生2人, 3年生1人)いました。本日も、熱や体調不良で早退した生徒が出ています。市内の各学校でもり患生徒が多くなっている状態です。明日から3日間の休みになります。部活動等もあるかと思いますが、体調が悪い時は無理をせず、休養するようお願いいたします。また、風邪やインフルエンザ予防のために次のことを心がけてください。

風邪、インフルエンザを予防する6つのポイント



外出する時は
マスクをつける



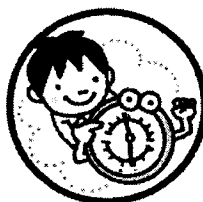
外出の後は
うがい・手洗い



人ごみをさける



換気をする



部屋は温度と湿度に気をつける



栄養と休養を充分とる

【冬休み中の健康状況調査より】 「病気」や「けが」をした人、健康診断の結果を受けて治療した人は下記の通りでした。

○風邪: 12人 ○インフルエンザ: 2人 ○発熱: 2人 ○胃腸炎: 1人 ○中耳炎: 1人
○湿疹: 1人 ○肉離れ: 2人 ○打撲: 1人

《治療》 歯: 10人 視力: 4人 皮膚: 2人

**3年生は落ち着かない日が続いていますね。
下のリラックス法をやってみましょう。
ドキドキしてるのはみんなも同じ。
ゆっくりゆっくり 大きく深呼吸 です。**

受験当日、すぐにできるリラックス法

緊張でドキドキするとき、こうすると落ち着きます！ 自分にあう方法を見つけましょう！

その1

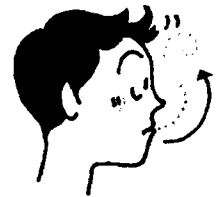
手首の内側のツボ
(内関)を親指で軽く押す。

ここぞという日は、
ビーズなどをバンソ
ウコウで貼っておい
てもよいでしょう。



その2

鼻先に向かって、息をふう
〜と吹きかけます。鼻先か
らおでこにかかればOK!



その3

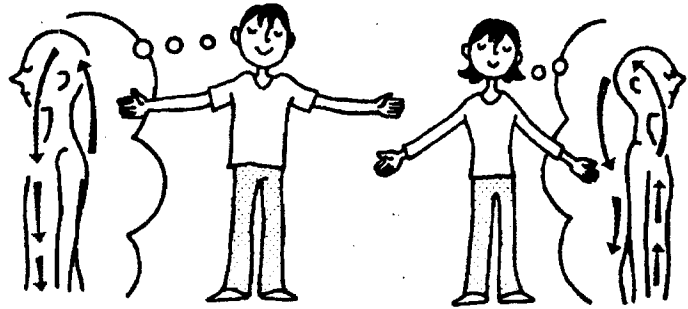


おでこを手のひらで仰
ぎます。おでこが涼し
いと感じたら、OK!

その4

深呼吸をします。ただし、男子は鼻骨から
吸い、背中・頭・胸・腹・恥骨の順に「気」
がめぐるイメージで。

女子は恥骨から腹・胸・頭・背中・お尻と
気がめぐるイメージ。3回行ないましょう。



その5

①椅子に座り姿勢を正し、息を大きく吸い、
みぞおちを眺めるようにゆっくり吐きます
(背中が丸まり、おなかと背中が皮がつく
くらい吐く!)

②最後に両肩の力をスーッと抜きます。

これを何回かくり返せばOK!

