

1月のほけんだよ!

築館中
平成26年
1月14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。今年は何年。馬は、大昔から人間の暮らしに深く結びついた動物ですが、ける力が強いことから、“悪いことをけとばすお守り”としている地域もあるそうです。

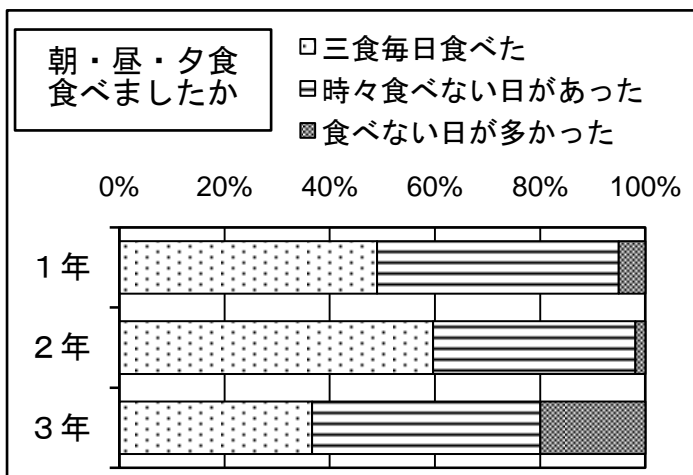
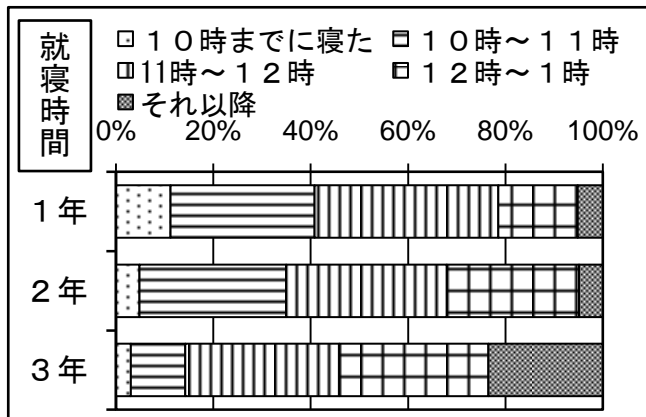
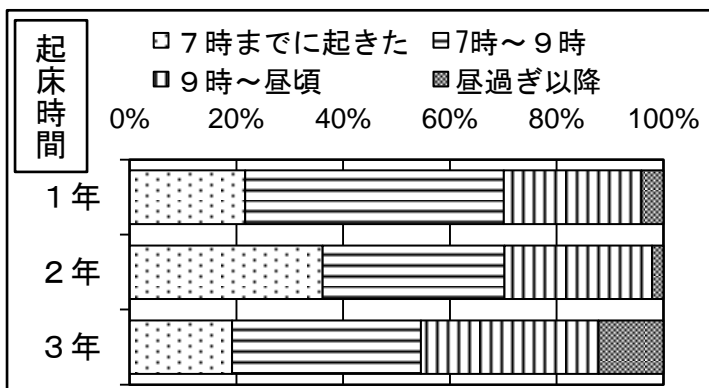
今年一年、悪い習慣や気持ちをけとばして、健康で元気に過ごしたいですね。良い年でありますように。

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。「石鹼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。

冬休み中の健康調査より

休み中の生活をみると「遅寝、遅起き、朝食(昼食)抜き」といった生徒がみられました。寝不足が続き、体が疲れると免疫力も低下し、風邪にもかかりやすくなります。

また「朝食抜き」は午前中の脳の活動を低下させ、ぼんやり状態のまま過ごすこととなります。心当たりのある生徒、特に3年生は体力気力を含め、十分な準備をして受験に向かうためにも、ぜひ改善してくださいね。



「胃腸炎」「インフルエンザ」 の流行が心配されます。

冬休み中に、「胃腸炎」や「風邪」にかかった生徒は38人いたようです。休み明けも「吐き気・腹痛・下痢」を訴える生徒が続いております。

「インフルエンザ」り患も出で来ましたので、「発熱」「腹痛」等の症状がある時は登校を控えて、早めに病院で診てもらいましょう。

**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。**

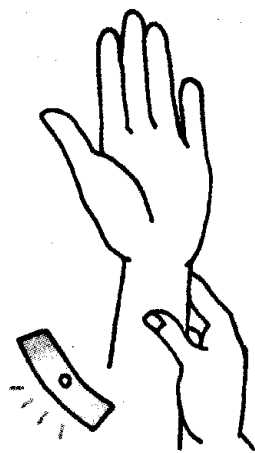
受験当日、すぐにできるリラックス法

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!



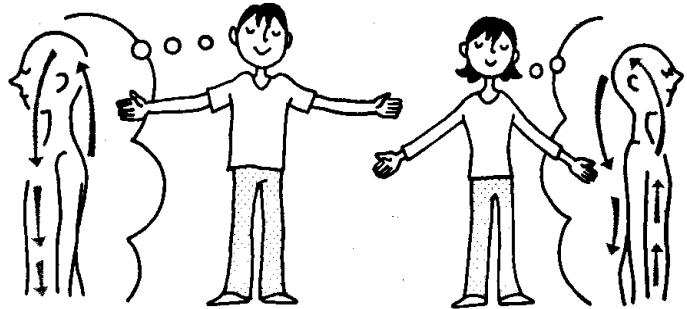
その3



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!

