

ほけんだより 2月

伊勢崎市立あずま中学校 保健室

令和8年2月2日(月)

毎日寒い日が続いています。昨年に引き続き、感染症に注意して予防を心掛けましょう。今年度も残り少ない時間になってきました。3学期に入り、疲れを感じてきている人も多いと思います。疲れを溜めずに充実した生活を送るためにも自分のリラックスできる方法を見つけ、心や体を癒やしましょう。体調を自己管理し、感染症に負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えられるようにしていきましょう。

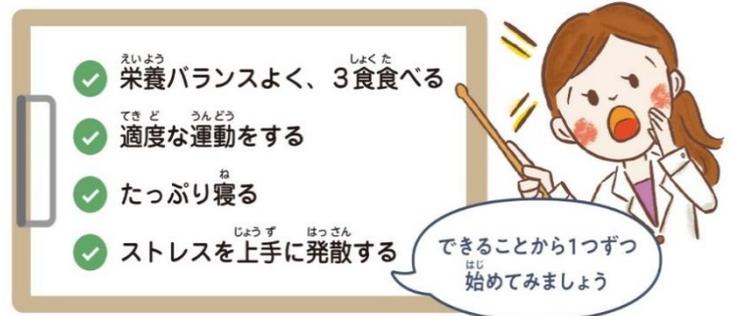


感染症予防のための習慣を

感染症予防には、環境を整え、日頃からの免疫力を高めておくことが重要となります。

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって、居心地が良く、喉の粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。

日々の生活習慣を整えるように意識をし、体調の崩しにくい体づくりや適切な睡眠時間の確保をしっかり行いましょう。



寒い日に 気持ちよく寝るコツ



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

お子さんからうつらないように 家庭内の感染予防 4つのポイント



お子さんが感染症にかかり看病に追われ、治ったと思ったらご自身が倒れてしまった……そんな事態を防ぐための、家庭内でできる感染予防のポイントをお伝えします。

1. 手洗い・消毒

看病をした後は石けんで手洗いを。電気のスイッチやトイレの水洗バーなど、よく触るところの消毒も大切です。



3. 食器はよく洗う

子どもの唾液がついた食器には細菌やウイルスが。洗剤でしっかり洗います。

2. タオルを共用しない

タオルを介した感染も多いです。ペーパータオルを準備しておく◎。

4. マスクをつける

不織布マスクは子どもからの飛沫感染をある程度防げます。

心のケアを大切に

自分の心からの小さなストレスサインに気づいたら、セルフケアのチャンス。気分を切り替えるための行動(スイッチ)を、あらかじめ決めておくのがオススメです。

緊張を和らげて



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげるポイント

実力を出し切ろう!

からだ あんてい
体を安定させる

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

しん こきゅう
深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

じぶん
自分に
ポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、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。



感情の扱いを大切に



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友 だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれませんが。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りとらわれないコツ

キーワードは **ほなす**

コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉にすると、怒りを客観視しやすくなります。信頼できる人に聞いてもらえれば、安心できて前向きな気持ちにもなれます。



コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考えられません。深呼吸や運動をしたり、趣味の世界に没頭するなど、1つのことに集中すれば自然と怒りが頭から離れます。

