



令和7年2月3日
川越中学校 保健室
担当 出田 愛衣

年が明けたと思ったらあっという間に2月が始まりました。2月は1か月の日数が少ないため、「2月は逃げて走る」ということわざもあります。受験や学年末テスト、進級についてなど…気になることもやらなければいけないことも沢山あるかと思いますが、体調管理には十分気をつけて、風邪をひかないよう重ね着や手洗いなどの予防を大切に、2月も元気に過ごしましょう！

空気を入れ換えて感染症を防ごう！

現在、川越中学校のインフルエンザなどの感染率は例年に比べて低いですが、このまま感染拡大を防止するためには、まだまだ対策が必要です。有効な感染対策の一つに、換気があります。5cmほどの隙間で十分空気の入替えが期待できるため、可能な限り常時換気を行きましょう。また、換気は1箇所だけでなく、2方向の対面の窓を同時に開けて、空気の流れを作るようにしましょう。最近の保健室では、暖房使用による体調不良を訴える生徒もみられます。頭部付近は温かく、足元は寒いという温度差が生じることで、脳の血管が広がったり、周囲の神経を刺激したりするため、頭痛、めまいといった症状が出るのです。こうした不調にも換気が有効です！適した温度調節や健康な環境づくりのために一人ひとりが換気を意識して、大事な時期を元気に乗り越えましょう！新鮮な空気を取り入れ、体だけでなく、気持ちの面でも切り替えて授業に臨めるといいですね◎



春が近づき、花粉症が気になる時期になりました。花粉症は鼻水やくしゃみなどの症状を引き起こし、風邪症状と似ているため、風邪なのか花粉症なのか分からないけれど、最近体調が悪いと感じる人もいます。花粉症は自然に治ることは少ないと言われていて、対策を知っておくことで、生活の質を上げることができます。花粉症対策のポイントを理解して、実践しましょう。

- #### 【花粉症対策のポイント】
- ① 眼鏡やマスクの着用
 - ② こまめな手洗い・うがい・洗顔
 - ③ 表面がサラサラした素材の上着を着用 (ウインドブレーカーがおすすめ！)

辛い症状が1～2週間以上続くようであれば、病院の受診を検討しましょう。

こころ けんこう かんが
心の健康を考えよう

こころ からだ
心と体はつながっています。そのため、こころ つか
心が疲れてくると、あたま なか いた
頭やお腹の痛み、だるい・やる気がでないな
ど、からだ ちょうし わる
体の調子まで悪くなってしまうことがあります。また、じぶん き
自分でも気づかないうちに、こころ つか
心の疲れがたまって
しまっていることもあります。「じぶん だいじょうぶ おも
自分は大丈夫」と思っている人も、すすんで日頃からリフレッシュすることがと
ても大切です。たいせつ じぶん あ
自分に合ったリフレッシュ方法を見つけて、こころ けんこう まも
心の健康も守りましょう！

◎おすすめのリフレッシュ方法

 ゆっくり休養する	 からだ うご 体を動かす	 おんがく き 音楽を聴く
 ゆっくりお風呂に入る	 ともだち 友達とおしゃべり	 えいが わら ばんぐみ み 映画やお笑い番組を見る
 す 好きなものを食べる	 ほん よ 本を読む	 しんこきゅう 深呼吸をする

◎ストレス対策のポイント 4つの「R」

<p>① Rest (休息・睡眠)</p> <p>ストレスから離れ、心と体を休ませる日を作りましょう。 のんびり過ごすのもいいですが、少し散歩や運動することで 休養の効果が高まることもあります。</p>	<p>② Reset (切り替え)</p> <p>差はありますが、ストレスを感じることは誰もが経験します。 過ぎたことにとらわれることなく、見方・考え方を変えて次に 目を向け、前に進んでいくことも大切です。</p>
<p>③ Relaxation (癒し・リラックスする)</p> <p>家族団らんや友達とおしゃべり、ペットとの触れ合いや運動 など…自分に合った癒しを見つけて、心と体を解放しよう。</p>	<p>④ Recreation (気晴らし・元気回復)</p> <p>自分が夢中になれるものを見つけ、ストレス発散しましょう。 好きなものに打ち込むことで自然と元気が湧いてきます◎</p>

不安に感じていることや、困ったことがあれば、一人で抱え込まず、相談できる・相談しやすい
周りの人に話をしましょう。「誰かに話を聞いてほしい…」そんな時は保健室に来てくださいね。



緊張を和らげて
実力を出し切ろう！

緊張を和らげるポイント

<p>からだ あんてい 体を安定させる</p> <p>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。</p>	<p>しん こきゅう 深呼吸する</p> <p>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。</p>	<p>じぶん 自分に ポジティブな言葉をかける</p> <p>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。</p>
--	--	---

大丈夫！