

# 保健だより 2月



南河内第二中学校  
保健室

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいを意識してみましょう。

3年生は、進路を決めるための大事な時期です。毎日の手洗いや換気、生活習慣（睡眠・食事）などで、よい体調をキープし、仲間と励まし合って進みましょう。

1. 2年生は、お世話になった3年生への感謝と入試等の応援の気持ちを込めて、出来る感染対策をしっかり継続しましょう。



## ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたい8つのポイント

(厚生労働省ホームページ参照)

### 1 部屋を分けましょう

- ◆食事や寝る時も別室としてください。
- ◆部屋が分けられない場合は、仕切りやカーテンなどを設置することをおすすめします。
- ◆寝る時は距離を保ち、頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

### 2 感染者のお世話はできるだけ限られた方で

- ◆持病のある方、妊婦の方は避けてください。



### 3 マスクをつけましょう

- ◆家の中でもマスクをしましょう。
- ◆マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外し、外した後は、石けんで手を洗いましょう。

### 4 こまめに手を洗いましょう

- ◆食事の前後、トイレの後、外から帰った時など石けんで手を洗いウイルスを落としましょう。洗った後はアルコール消毒をしましょう。(たっぷりの量で指先を念入りに)

### 5 換気をしましょう

- ◆それぞれの部屋の換気を定期的にしましょう。



### 6 手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ドアの取っ手、ノブ、リモコン、スイッチ、冷蔵庫やレンジの取っ手等は一方向に、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。アルコールでも大丈夫です。
- ◆トイレや洗面所は、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
- ◆タオル、衣類、食器類は通常の洗濯や洗浄で、感染者の使用した物と一緒にかまいません。
- ◆タオルは、トイレ、洗面所などでは共用しないようにしましょう。

### 7 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクを付け、家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしましょう。

### 8 ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ密封します。その後はすぐに石けんで手を洗いましょう。

- 同居されている方は、検温、健康観察をお願いします。
- 特に咳や発熱などの症状があるときは、登校、出勤はしないでください。
- 濃厚接触者の待機期間は、患者との最終接触日の翌日から7日間です。



# 『よいストレス』もあるの??

「ストレス」はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はよいものとよくないものに分けられます。

よいストレスは生活の中で物事への意欲、前向きな目標をもつことにつながります。一方、よくないストレスは、たまっていくと心だけでなく、体の調子にも悪い影響が出ます。

同じ要因でも人によって、またタイミングによっても「よい／よくない」が変わるようです。対処する方法を見つけ、うまくつきあっていきたいですね。

## Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。



## 3つの「R」で上手にストレス対処!

## Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。体を動かすのもよいです。



## Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。



## 3つのステップで花粉をガード!!!

花粉は空気が乾燥している日や気温が高い日、風が強い時によく飛びます。

そんな日は**3つのステップ**で花粉をガードしましょう。

**ステップ1**- 出かけるときは、帽子や眼鏡、ツルツルした素材の服でガード!

**ステップ2**- 帰ったら、家に入る前に花粉を外で払い落としてガード!

**ステップ3**- 家に入ったら、顔や手を洗ったり、うがいをして体内に入るのをガード!

日本気象協会のホームページでは毎日のスギ花粉飛散情報を配信しています。



次のステージのために

準備をしておこう

この期間に体力の維持を図り、部活動が再開され、各種大会・コンクールに向けて、個人の体力が低下しないよう意識を高めましょう。毎日全種目でなくても、1日1つ、2日に1つ、3日に1つでも大丈夫。できる範囲でコツコツと取り組んでいきましょう。

友達と一緒に楽しく体を動かしたいところですが、今は我慢して、自分で取り組みましょう。また、取り組む際には、周囲の安全を確かめましょう。



筋力	腹筋 10回以上 背筋 10回以上 腕立て伏せ 10回以上	
瞬発力	スクワットジャンプ 10回	
なわとび	前跳び 50回 後ろ跳び 50回 交差跳び 30回 あや跳び 30回 二重跳び 20回	
持久力	ももあげ 30回	