



2021.1.8 (金)
河北台中学校
保健室

あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりましたね。生活を冬休みから学校モードに切り替えて、感染予防を続けながら3学期も元気に過ごしましょう！

感染症シーズン到来！気をつけたい⑤つのこと



規則正しい生活リズム

規則正しい生活習慣で、免疫力を高め、感染症に負けない体を作りましょう。晴れた日は、外で元気に体を動かし、体力をつけましょう。



家族みんなで手洗いを

家族一人ひとりが、ウイルスを家に持ち込まない、広げない、と意識することが重要です。

「石けん10秒もみ洗い+流水15秒」×2回の2度洗いが効果的！！



3密を避けよう

引き続き、換気の悪い密閉された場所・人が密集する場所・人との距離が密接になる場面は避けましょう。外出時には、必ずマスクをつけましょう。



暖房時には対角開け

一般的なエアコンは室内の空気を循環させているので、外の空気と入れ替わっているわけではありません。寒くても窓を開けて換気することが必要です。そこで活用したいのが**対角開け**。部屋の対角となる窓を2カ所、10~20cm空けておけばOK。気温の下がり過ぎを防ぎながら、空気も流れます。



冬でも水分補給を

冬は空気が乾燥し、体の水分量が少なくなることに加え、寒さで積極的に水分をとりづらい状況とも言えます。喉の粘膜が潤っていることは、感染症予防に一定の効果があります。また、胃腸炎で嘔吐や下痢が起こると、脱水につながります。冬でも、適度な水分補給を忘れないでください。

ご家庭では、引き続き毎朝の健康チェックをお願いします。朝の時点で体調不良がある場合、登校しても早退となるケースがほとんどです。ご家庭で様子を見て、必要に応じ受診してください。

なお、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、保健室にしばらく留めて様子を見るという対応が出来ない場合がございます。早急にお迎えをお願いすることがありますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

インフルエンザの場合は、出席停止期間に従って休養してください。その他の病気の場合でも、症状が無くなるまでは、自宅で休養してください。



受験勉強おつかれさま！



上手に息抜きできていますか？

3年生の私立入試本番が近づいてきました。受験が近づくと不安でしんどくなったりイライラしたりすることもあります。そんな時は、無理しすぎず、自分のペースでリフレッシュしながら勉強すると効率的。お勧めのリフレッシュ方法をご紹介します。

<p>好きな音楽を聴く</p> <p>河中生のストレス対処法の定番、「音楽を聴く」はとても効果的。</p> <p>区切りがついた時のご褒美に聴くとメリハリができます。自分の好きな音楽を聴いたり歌ったりする時間を作りましょう。</p> 	<p>体を動かす</p> <p>集中力が切れたら、散歩に出かけるのも良い方法です。外に出られない時は、机から離れて少し体を動かすだけでも気分転換に。</p> <p>背筋や首、うでを回すなどのストレッチも効果的ですよ。</p> 
<p>焦る時には深呼吸！</p> <p>気持ちが焦ってしまう時、急に不安になった時には、深呼吸が効果絶大。</p> <p>①口をすぼめて5秒程度ゆっくり息を吐く ②鼻からゆっくり息を吸い込む ③2秒くらい息を止める⇒①へ</p> <p>3分ほど続けるとドキドキが静まるのがわかるよ。</p> 	<p>お風呂を活用</p> <p>頭がぼーっとしてきたら、お風呂がお勧めです。ぬるめのお湯に浸かれば心がリラックスし、頭もすっきり。目の上に温かいタオルを乗せるだけでもリラックス効果がありますよ。</p> 

Feel Good 第8回

考え・気持ち・**行動**

「習慣になっている行動を止める」



自分でも止めようと思っているのに、止められない行動はありませんか？例えば、いつもスマホを確認しないと不安…など。このような習慣行動は、それをすると一時的に気分は良くなりますが、またすぐに気になって、同じ行動をくり返さずにはいられなくなります。そんな時は、**その行動を捨てる**ことが必要となります。スマホ依存の場合の例です。

ステップ1⇒簡単に出来そうなことから、小さな目標を立てる。例：スマホ時間を、30分減らす。

ステップ2⇒ステップ1で決めた目標を達成するための計画をたてる。

①いつから、それを実行するか。例：来週の月曜日の夜から。

②不安になってしまった時、かわりに何をするか。どうすれば忘れられるか

例：好きなマンガを読む。

③目標達成のために、誰の助けが必要か。例：スマホをお母さんに預かってもらう。

ステップ3⇒実際に、習慣となっている行動を止め、どれくらい止めたままでいられるか試す。

ステップ4⇒目標を達成できたら、必ず自分を褒め、自分にごほうびをあげる。

何度か試していくうちに、最終的には、習慣となっている行動をしなくても問題ないということがわかってきます。**行動は自分で変えることができます。**

★次回は、問題解決について考えます。問題をうまく解決できない理由を知って、上手に対処できるようになろう。