

保健だより 2月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室

能登半島地震から一ヶ月が経ちました。
震災でお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りいたします
とともに、現在も避難生活を送られている方々、断水等で不便な
生活を余儀なくされている方々に心よりお見舞い申し上げます。

ところで、みなさんは心身ともに大丈夫でしょうか？ 周りに
疲れやストレスを抱えている人はいませんか？ もしいた場合、
耳を傾けて思いを聞き、時には一緒に深呼吸をしてみましょう。



ストレスを感じた時のセルフケア 「リラックス呼吸法」で深呼吸してみましょう

【リラックス呼吸法】

- ① 楽な姿勢で自然に腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- ② 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。これを自分のペースで繰り返します。
- ③ らく～に気持ちよく、腹式呼吸で深呼吸を繰り返します。
- ④ 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなども一緒に吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- ⑤ (1分程度、繰り返し深呼吸を続けます)
- ⑥ ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをして終了です。

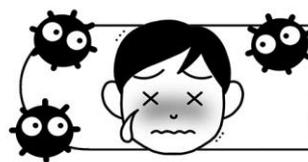


しっかり治そう 感染症！

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、
感染性胃腸炎など、学校感染症に罹った場合
は、医師の指示に従って治療に専念しましょう。



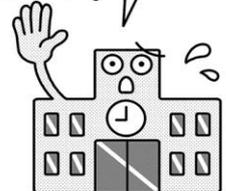
医療機関から発行された、**診療明細書・薬剤
情報提供書・抗原検査結果報告書等**は捨てずに
保管し、登校再開後「**出席停止願**」(向陽ホーム
ページに様式掲載)に添付して回覧してくださ
い。



守ってね、
出席停止期間

学校で予防すべき感染症には
決められた出席停止期間が
あります。
十分な療養と集団感染を防ぐ
ためにも、しっかりと守って
ください。

STOP!



痛い!!

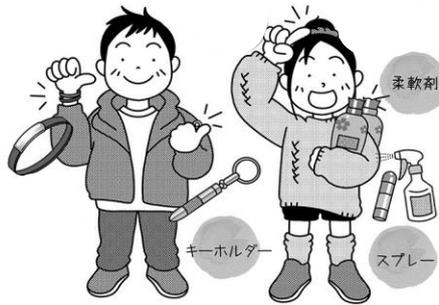


静電気

水分補給・加湿器・保湿クリーム
うるおいのある生活を心がける



手軽にできる 対処法は?



静電気除去グッズいろいろ



重ね着するなら同じ素材か性質が近い素材で!

まちがいがし

下の2つの絵を見比べて、**7つのまちがい**をさがしましょう!

最後の1個に悩んでいたけど、
深呼吸したら不思議と見つかりました。

