

# ほけんだより2月

2020. 2  
東和中学校

2月4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎたころに降る雨を寒明けの雨。また立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番です。季節は少しずつ春に向かってはいるのですね。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理はしっかりと。

## まだまだ注意！冬の感染症



### 人のからだ



#### 湿度 高

元気な線毛はウイルスを外へ運び出しちゃう

#### 湿度 低

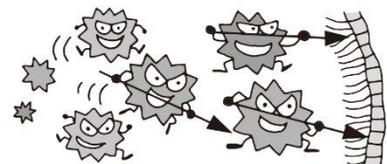
粘膜が乾燥すると線毛の動きがにぶっちゃう

### カゼやインフルエンザのウイルス

乾燥が好き

空気中で長く元気に活動できるから

### ウイルスに感染



乾燥を防ぐには

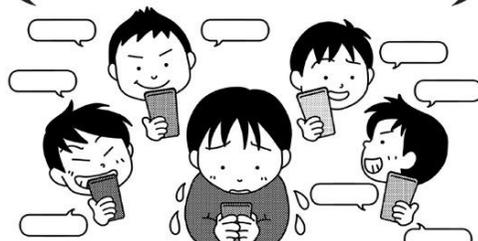
- 加湿器で湿度を50～60%にキープ
- 暖房で乾燥した空気を入れ替える
- からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
- マスクで鼻やのどの湿度をキープ

## 今月の目標

# 心の健康を考えよう

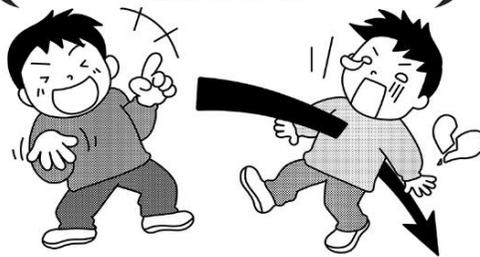


(自分が言われたらどう思う?)



まずはそこから考えてみて

(言ったほうはすぐに忘れるけど)



言われたほうは一生涯忘れない…

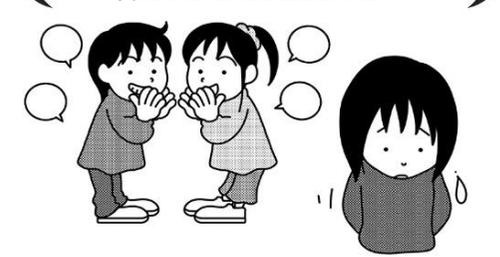
友達の心傷つけない  
言葉づかいを考えよう

(言葉ひとつで、友達を傷つけることも助けることも)



どちらの言葉を選びますか?

(悪口を言い合うことで仲良くなった人って…)



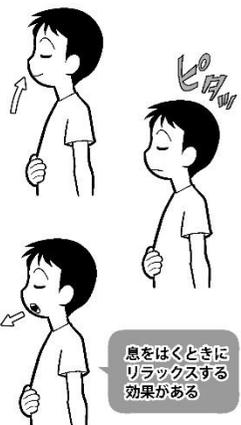
本当の友達って言えるかな?

### 腹式呼吸法

鼻からゆっくりと自然に息を吸う。おへその下に軽く手をあてて、おなかをふくらませるように。

少し息をとめる。

ゆっくりと口から息をはき出していき。おなかをへこませるように。※数回、もしくは5～10分間、くりかえしてみよう



息をはくときにリラックスする効果がある

### こころの疲れ セルフケア

なんとなく具合が悪い、でも薬を飲むほどでもない…こころが疲れているのかも? そんなときは、自分でできるセルフケアがおすすめです。

体を動かす

誰かに話してみる

音楽を聞く

今の気持ちを書きだす

深呼吸をする

その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。