



新年を迎えました！



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。今年の十二支はウサギ。十二支は歴や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのびょんびょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。



寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは… “～空気の流れ～”

*短時間でもいいので換気する

*対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

※寒いからと閉めきるのは×！こまめに新鮮な空気を取り込みましょう！

受診勧告再発行。3年生は今のうちに受診を！！

12月に、歯科の受診勧告を改めてお渡ししています。受診の予定は立ったでしょうか。コロナ禍ということもあり、病院へ行くことを躊躇する人も多いようですが、特に虫歯は放置してしまうと悪化するばかりです。特に3年生、中でも高校在学中まで医療費助成が受けられる地域に住んでいる皆さんは、3月末までに受診しておかないと助成が終わってしまいます。新生活に入る前に、身体をベストな状態に整えておきましょう。



ストレス解消

ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切です。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

3つの

R



REST

ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど…

体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。



RELAX

読書、音楽を聴く、ストレッチなど

がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげましょう。

スポーツ、旅行など

RECREATION

がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげましょう。



あなたに今必要な『休み方』はどれですか？
3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。

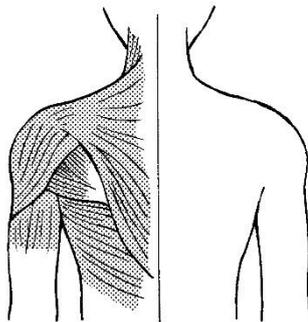


肩がこっていませんか？

姿勢不良や運動不足が原因で背中中の血行が悪くなり、筋肉に疲れがたまることで痛みを感じるのが、「肩こり」です。痛みを放置してしまうと悪化して、頭痛や吐き気を引き起こすこともあるので、ストレッチなどで早めにこりをほぐすようにしましょう。

こりやすい場所

主に首の後部から付け根、肩、背中にかけて広がる筋肉「僧帽筋」などに不調が起こっています。



肩こりの主な原因

- ・姿勢の悪さ
- ・目の使い過ぎ
- ・運動不足
- ・緊張やストレス

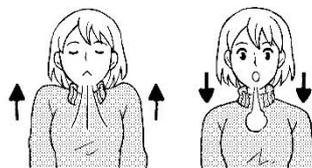


肩こりをほぐすストレッチ

※ストレッチは呼吸をしながらゆっくりと行い、無理をしないようにします。



首を大きく回します。



息を吸ったり吐いたりしながら、肩の上げ下げをします。



両腕を広げて、肘から曲げ、手を肩に置きます。



胸を張り、両肘で大きく円を描くように回します。