

すこやか

保健だより NO9
R7. 1. 14 (火)
保健室 西 明日香

2025年がスタートしました。今年は何年。脱皮をして生まれ変わるへびのように、新しい自分に出会えるチャンスの日だと言われています。みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにも、心と体の健康が最も大切です。新たな目標を胸に、健康で充実した日々が送れるよう応援しています。今年もどうぞよろしくお祈りします😊



感染症 注意報

全国の今期のインフルエンザ感染者数が過去最多となり、感染が拡大しています。五霊中でも、12月中旬からインフルエンザの報告が続いています。

冬は、気温が低く空気が乾燥しているため、ウイルスの活動は活発になり、反対に人の免疫力は低下するため、感染症にかかりやすくなります。さらに、集団

で過ごす学校は、感染症が広がりやすい環境でもあります。

まずは、『うつらない』ための予防を、丁寧にいきましょう。そして、もし体調に異変がある場合は、周りに『うつさない』ための行動をしましょう。登校前から調子が悪くても無理して登校していたり、風邪症状があってもマスクをしていなかったり、薄着でいる人がたまにいます。特に3年生は、もうすぐ受験が始まり、大事な時期になりますね。一人ひとりが感染症対策の意識を持ち、自分のためだけでなく周りの人のことも考えて、みんなで協力して過ごしましょう。

インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり・手の甲・指の間・手首を20秒以上かけて洗おう。



せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、腕やハンカチで飛沫をガード。



体調確認

発熱やせき・鼻水などの症状があるときは無理せず休もう。



自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。



冬休みのゆっくりした生活から、学校のリズムへの切り替えはできていますか？いまいち調子が出ず、リズムが取り戻せていない人は、生活の仕方原因があるかもしれません。次の3つのスイッチで、学校モードへ切り替えましょう。



スイッチ/①

早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。



スイッチ/②

朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。



スイッチ/③

運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。



3学期もメディアコントロールデー(1/16、23、30、2/6の4日間)を行います。規則正しい生活リズムを身に付けて毎日元気に過ごせるように、一日の過ごし方を振り返りながら、メディアの適切な使い方を考えて取り組みましょう。

モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は?

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



治療は済んでいますか?

今年度の歯科検診の結果、病院受診の必要があると判断され、受診済みの連絡表をまだ学校にご提出いただいていないお子様へ、再度受診のお勧めを配布しております。むし歯は放っておくと進行していく一方で、悪化すると激しい痛みが出たり、治療にも時間がかかります。なるべく早いうちに受診されますようお願いいたします。なお、すでに治療が済まれている場合は、保護者の方で連絡表にその旨記入されてご提出ください。

また、その他の検診で受診のお勧めのあったお子様も早めに受診されて、結果を学校にお知らせいただきますようお願いいたします。



スクールカウンセラー来校日(予定)

1月28日(火) 9:00~16:00

ご希望の際は、学校にご連絡ください。保護者の方も相談できます。

