

ほけんだより

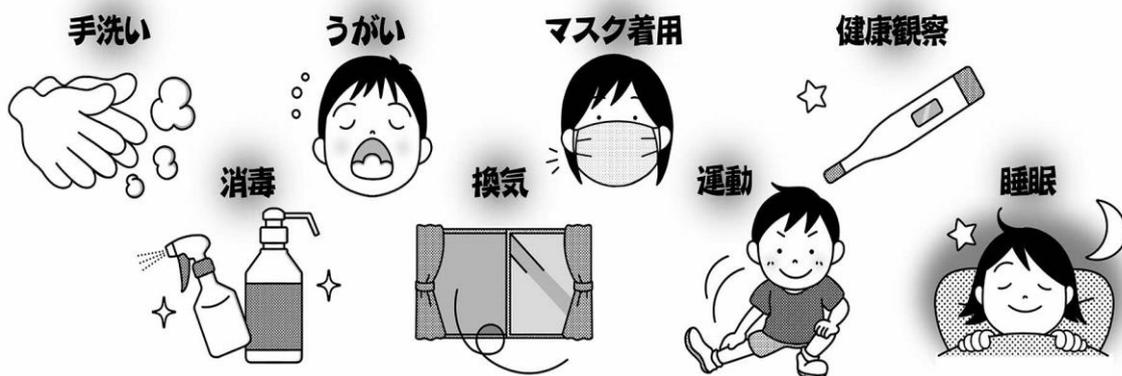
令和4年1月24日

川俣高校保健室 No.11

2022年がスタートして、もうすぐ1ヶ月。休み明けの学校では、頭痛や体のだるさ、気持ち悪さを訴える人がいました。生活リズムを学校モードに切り替えるためには、
①早く寝る、②朝食を摂る、③からだを動かす 実践してみましょう！



コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



県内で感染が急拡大しており、更なる感染拡大を防止する必要があるため、県は国に「まん延防止等重点措置」の適用を申請しています。先週までは感染レベル2(警戒を強化すべきレベル)でしたが、今後変更になる可能性もあります。日々変化しますので、最新の情報を確認してください。

感染を拡げないために…

- ・ 大人数・長時間の飲食は控える
- ・ 県をまたぐ不要不急の移動は極力控える
- ・ 混雑した場所や感染リスクの高い場所への外出は避ける

3年生のみなさんは、自宅学習期間に健康観察表とともに、行動記録簿(今月下旬配付予定)も忘れずに記入してください。修学旅行から帰ってきた2年生のみなさん、そして1年生のみなさんも引き続き、毎朝の検温、健康観察をおこなってください。

手洗いはタイミングも大切です！

～石けんでしっかり洗いましょう～





イラッとしたときの…クールダウン

思い通りにいかなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムツしたり…「怒り」は誰の心にもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。

上手につきあうためのヒント

その場を離れる

場所を変えて落ち着こう。
「トイレに行ってくる」など、相手への
ひと言は忘れずに。



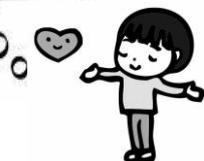
数をかぞえる

頭の中で 100 から 3 ずつ引いたり、
英語でカウントしたりと好きな方法で
OK。カッとした気持ちを静めよう。



ゆっくり呼吸する

鼻から大きく息を吸って、
口から長〜く吐きます。一緒に
イライラも体の外へ出そう。



体をゆるめる

イライラすると体に力が入り、気づけば
緊張状態に。肩を上げてから、すっと
下げて筋肉をゆるめよう。



イライラや緊張が続くと、呼吸が浅くなり、心も体もガチガチに。少しずつ心と体をほぐしてみてもうでしょうか。



3年生のみなさんへ

来月から3年生は自宅学習期間に入ります。この期間にみなさんは「準備」をしましょう。新生活の準備(引っ越しの準備や自動車免許取得など)、学習面の準備(進学先の事前学習、読書など)、そして自分の健康管理も「準備」の一つです。就職先によっては、コンタクトレンズやメガネをつくる・調整する、歯の治療を済ませておく…。

準備することで、新生活を安心してスタートすることができます。

この自宅学習期間を大切にしてくださいね。



冬休み中に治療、検査を済ませた人「受診報告書」を提出してください
冬休み前に受診をお勧めする文書もらった人で、治療や検査が済んだ人から
受診報告書が届いています！まだ提出していない人は、保健室に「受診報告書」を
提出してください。みなさんの報告を待っています！！

