

# ほけんだより 1月 2月

保健室 / 枚方市立長尾西中学校 2021年

# 心のお天気アプリ始めました

今週から始めました「心のお天気」入力。毎日、入力できていますか？  
正直に、今の心の状態を入力してください。※いっしょに体温入力、忘れずに！

コロナ感染症の拡大が12月にひどくなり、私たちのとても近いところで  
広がりつつあることを感じたまま、冬休みに入りました。

3学期が始まると大阪の感染はひどくなるばかりで医療機関が限界に！  
そして緊急事態宣言が出てしまいました。

いま、私たちにできること。一人ひとりが自分と  
家族のためにできることをやりましょう。

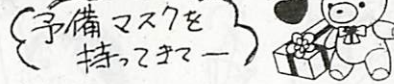


先日、突然「休校」になりました。いろいろな条件が  
クリアできているか「聞き取り」がされて学校再開に  
なります。どこがポイントなのか・・・

鼻が出てる日は  
所!!

## 1. マスクが大事

マスクは鼻まできちんと装着しているか  
登校中もちゃんとできているか  
食事以外の時間、ちゃんとできているか



## 2. 換気が大事

教室の窓は対角に開いているか、空いている総時間と開け方はどうか

## 3. 手洗い大事

登校時、食事前、トイレのあと、掃除のあとなどこまめに洗えてるか

## マスクを外しているとき(食事中など)の注意!

- ・人との距離をあける
- ・正面で向き合わない
- ・静かに食べる(話はしない)
- ・食事中の会話はできるだけしない
- ・話すときはマスクをする(口にもものが入っても)

重要

がんばろう

☆次の検温カレンダー配ります(2月・3月)  
最近、検温忘れの人が多いです。あと少し・・・  
忘れたときは、職員室に来てください。  
非接触体温計で測ります。



お天気マークだけ  
ではうまく表現で  
きないときは、文  
字(言葉)で入力  
もできます。

もちろん、お休み  
の日も使えます。

校区の小中学校も  
やってますね

どい? 小函む人もいるかな? 直感と近いものE!!

## 身体測定しています

保健室前にいつもならある身長計ですが、「密」を避ける  
ために、今は出していません。その代わりに、クラスごとに  
身体測定をしています。測定前は、手指消毒をしてください。  
4月、身長計を出せるかどうかは、今後のコロナ感染の拡大状況によって決めます。

## けが人が多いです

コロナ感染拡大と同じように、11月末頃から学校での  
ケガが目立ち始めました。クラブ・体育・休み時間と  
いろいろな場面ですが、入院、手術が必要だったり、松葉杖など学校生活が不便に  
なったりです。治療も長引くものも(1年以上)あります。ちょっとした注意や  
力加減で未然に防げる こともあります。気をつけましょう。

たっぷり睡眠

早寝 早起き

記憶は寝ている間に定着し  
ます。睡眠時間を削るより、  
ぐっすり眠って効率アップ!

起きてから脳がしっかり働  
くまでには数時間かかります。  
試験本番へ向けて朝型に。

3年生ががんばれ!

ふわふわ言葉を使う  
と心があったかく...



# コロナ感染症の拡大防止は換気が一番必要なんです！

窓のそばの人は大変寒い思いをさせてしまってますね。席替えなどでクラスごとに工夫をしてもらっていると思います。着るものやカイロなどで一人ひとり工夫をして何とかこの冬を乗り越えましょう。次の冬はきっと大丈夫のはずだから・・・



上手に息抜き  
できていますか？

## おすすめリフレッシュ

受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったリイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？

## その“しんどい”もしかして 空気のせい？



### どうしてかな？

- 1 二酸化炭素がたまるから**  
みんなの吐く息で二酸化炭素の量がどんどんアップ。体の不調につながります
- 2 ウイルスがたまるから**  
空気中をただよう細菌やウイルスが体に入り込むリスクが高まります
- 3 ホコリやダニ・カビが増えるから**  
アレルギーの原因になります。知らない間に吸い込んでしまっているかも...

みんなが協力して  
空気を入れ替えよう

換気は  
コロナ感染症の  
ためだけではないのよ



- ◆ 対角線上にある窓やドアを2個所以上あけて空気の通り道をつくる
- ◆ 休み時間ごとにこまめに換気する

私の息抜きは  
大好きな音楽を  
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。

集中力が切れたら  
散歩に出かけて  
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。

気持ちが  
焦るときは  
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。  
①3秒かけてゆっくり口から息を吐く  
②同じように3秒かけて鼻から息を吸う

頭がぼおつとしてきたら  
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。

ほかにも！  
アイデアいろいろ >> (換気をする) (温かい飲み物を飲む) (友だちと話す) など

### ありがとうは魔法の言葉

だちに優しくしてもらったとき、何かを手伝ってもらったとき、ちゃんと「ありがとう」と伝えてありますか？感謝の言葉を口にすると、脳や体にいい影響を与えるホルモンが出ます。



体の調子をよくするホルモンのおかげで、ぐっすり眠れたり勉強に集中できたり、いいことがたくさんあります。さらに、言った人も言われた人も、優しい気持ちになる魔法の言葉。「ありがとう」って今日は何回言ったかな？

