

保健だより 1月号

福山高等学校 保健室

令和3年1月14日



2021年明けましておめでとうございます。

笑顔の花 満開の明るい一年になりますように(*^o^*)

さて、充実した冬休みを過ごせたでしょうか？ダラダラ過ごしていた人も気持ちを新たに新年をスタートさせましょう。寒さは厳しいですが、寒さに負けずに背筋を伸ばして毎日を過ごしましょう。

《1月の保健関係行事》

日	時間	行事	対象生徒	場所	備考
1月18日(月)	午前	カウンセリング	希望者等	カウンセリング室	事前希望調査有り
1月26日(火)	午後	カウンセリング	希望者等	カウンセリング室	事前希望調査有り
1月 未定	未定	教室空気検査		使用教室	学校薬剤師来校

新型コロナウイルス感染症 + インフルエンザ予防！

気温が低く、また空気が乾燥する冬場はインフルエンザが流行しやすい時季です。また、現在も新型コロナウイルス感染症がおさまっていないため、流行が心配されます。どちらも、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手を介して鼻や口から入ったりすることで感染します。かからないためには予防が大切。できることを心がけましょう。

感染予防に大切なこと



◎3密をさける

閉め切った空間（密閉）、人がたくさん集まっているところ（密集）、近くでしゃべったり声を出したりすること（密接）では、感染のリスクが高くなります。

◎こまめに手洗いや消毒をする

よく泡立てた石けんで、手～手首まで丁寧に洗います。
また、消毒も大切です。

◎換気をする

ウイルスがこもらないように、窓やドアを開けて空気を入れかえましょう。

◎マスクをつける

くしゃみや咳で鼻水やつばが飛び散ることや、顔を触ることを防ぎます。

◎栄養バランスのよい食事をとる

免疫の働きを高めるために、栄養バランスのよい食事を取りましょう。

◎早く寝て、十分に睡眠をとる

免疫の働きを高めるために、早く寝て十分に睡眠をとりましょう。



こんなときは要注意！

☑ 3密の条件にあてはまるとき

感染リスクが高くなります。

☑ 換気ができていないところにいるとき

空気中にウイルスがいる可能性があります。

☑ 体調が悪いとき

体調が悪いときは、免疫がうまく働けないため、感染のリスクが高くなります。



密閉



密集



密接

⚡ 朝ごはんを食べるといいことがある ⚡

午前中の元気のもとになる！

昼食までの午前中の元気のもとになります。
授業に集中できます。



脳を元気にする！

前日の夕食から時間がたってエネルギー不足の脳が元になります。



排便がしやすくなる！

腸がよく動くタイミングは、朝起きた時とお腹が空いた時の食事の後です。



体温が上がる！

内臓の働きが活発になり、寝ている間に下がった体温を上げ、身体を目覚めさせます。



呼吸の力を高めよう.... ～ 心と体に効く呼吸法 ～

私たちが生きていくうえで欠かすことのできない「呼吸」。その働きは身体に酸素を取り込み、二酸化炭素を放出するというものですが、この呼吸の質が悪くなってしまうと、酸素をしっかりと取り込めないだけでなく、自律神経が乱れ、心にも影響が出てしまいます。

浅く速い呼吸は交感神経を優位にして、緊張やイライラを増幅させます。寒い時期は身体が縮こまり、呼吸が浅くなりがちです。1日の内に数回、意識して深い呼吸を取り入れて副交感神経を優位にし、心を鎮めましょう。



☆ 基本の呼吸法

- ① 椅子の背もたれに寄りかからずに、背筋を伸ばして座る。
- ② 目を開いたまま、右手を胸に、左手をおへその辺りに当てて、呼吸による動きを感じながら、まず5～6秒間かけて息を吐く。
(息を吐くことが意識しづらいときは「あ～」と声を出しながら息を吐いてみましょう。)
- ③ 次に3秒間、息を吸い込み、一瞬息を止める。
(1～3で息を吸って4で止める感じ。… 心の中でかぞえてみて …)
- ④ 再び、息を5～6秒間かけて吐く。(5～10で息を吐く感じ。)
これを約3分間繰り返す。

1



2



3



アロマを併用すると、より効果を高めることができる。… おすすめアロマ …

- ⑥ 朝、すっきりと目覚めたいとき・・・ペパーミント・ローズマリー・グレープフルーツ
- ⑥ 気持ちを落ち着けたいとき・・・サイプレス・ベルガモット・プチグレン
- ⑥ 夜、寝付けないとき・・・ラベンダー・マジョラム・オレンジ

