

保健だより 2月

2月

大田原市立金田北中学校
養護教諭 國峯

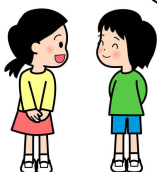
今年の冬は暖かい日が多かったですね。梅の花が既に開花しています。感染症は相変わらず猛威を奮ったままです。インフルエンザ A 型、B 型、新型コロナウイルス感染症が同時に発生しています。3年生は受検、卒業と大事なイベントが控えています。どうか、体調管理にはくれぐれも御注意ください。

ストレス対処法について

感染対策の一つに、「免疫力をアップする」ことが有効です。強いストレスを受け続けると自律神経のバランスが乱れ、体調を崩す原因となるのです。心の健康も維持できるようにしましょう。今回はストレスの対処法について紹介します。ぜひ試してみてください。

話をする

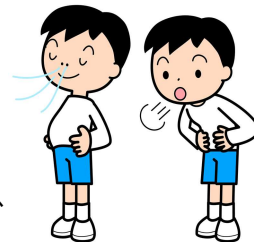
友だち、家族、先生など、信用できる人に色々話してみましょう。



腹式呼吸をする

【腹式呼吸の方法】

- ① 楽な姿勢で軽く目を閉じ、お腹に手を当てて楽な気持ちでゆったりする。
- ② ゆっくり全ての肺の空気を口から吐き出す。
- ③ 全ての息を吐き出したら、鼻からゆっくり息を吸う。(数回繰り返す)
- ④ 息を吐くときにお腹がべったんこに、息を入れたらお腹が膨らむことを意識すると良い。



体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせ、睡眠リズムを整えたりする作用があります。



考え方を変えてみる

例えば、1度のミスで「ダメだ」と思わずその頑張った過程を評価したり、完璧さを求めずポジティブに解釈したりできると、心が軽くなります。

音楽(聞く・歌う・演奏する)

好きな音楽を聞いたり、歌ったり演奏するのも良いですね。大きな声で歌えば、かなりすっきりすることでしょう。



気持ちを書く

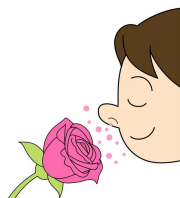
気持ちを紙などに書き出すと、自分の思いを客観的に整理することができます。思いつくまま愚痴を書くもよし、感謝の気持ちを綴るも良いでしょう。(スマホやパソコンに書き出すこともできますが、それを SNS で広めたり、掲示板に書き込んだりするのはいけません。)



睡眠



香り



ティータイム



入浴



おめでとうございます よい歯の作文コンクール

中学校の部 入選

2年1組 人見 優穂 さん 「歯の大切さ」

2年2組 室井 茉波 さん 「母から学んだ歯の大切さ」

2人とも保健委員会の活動として、作文しました。

実体験を通して感じた歯の大切さを表現し、見事入選しました。

身体計測を行いました

1/22~1/24に、全学年身体計測を行いました。

本校生徒の平均値は以下の通りです。なお、個人の結果につきましては、年度末に「成長の記録」として、通信票と一緒にお渡します。



身長		身長4月(cm)	身長9月(cm)	身長1月(cm)	4月~1月のび(cm)
男子	1年男子	155.1	157.9	160.7	5.6
	2年男子	161.0	163.0	165.2	4.2
	3年男子	163.8	165.0	166.2	2.4
女子	1年女子	150.9	152.2	153.3	2.4
	2年女子	154.4	154.9	155.3	0.9
	3年女子	156.0	156.2	156.6	0.6

体重		体重4月(kg)	体重9月(kg)	体重1月(kg)	4月~1月のび(kg)
男子	1年男子	48.5	51.0	52.8	4.3
	2年男子	48.5	50.2	53.3	4.8
	3年男子	54.5	56.7	59.7	5.2
女子	1年女子	45.3	46.2	47.2	1.9
	2年女子	47.0	47.9	49.3	2.3
	3年女子	49.6	50.3	51.7	2.1

のうせきずいえきげんしょうしょう 「脳脊髄液減少症」について

脳脊髄液減少症とは、交通事故やスポーツ外傷等の後に、脳や脊髄を覆う髄液が漏れ出し減少することで、頭痛、頸部痛、めまい、耳鳴り、視機能障害、倦怠感などの様々な症状を引き起こす病気です。

栃木県 HP に、リーフレットや対応可能医療機関が掲載されていますので、必要に応じ、御覧ください。