ほけんだより 1月

令和 2年　1月
妻沼東中・保健室

あけましておめでとうございます！2020 年は「令和」になって初めての年明けです。元号が変わって最初の新年を、干支で１番手の「子年」で迎えます。さらに今年は東京オリンピックが開催される記念の年となります。2020 年は変化を求めて新しいことにチャレンジするのに良い年だそうです。みなさんも今年は何か１つ目標を決めて、新しいことにチャレンジしてみるのもいいかもしれませんね。今年もどうぞよろしくお願いします。

まだまだ油断禁物です！インフルエンザを予防しよう！！

３年生はいよいよ本格的な受験シーズンに入りますね。１年生も２月にはスキー林間が控えています。２年生も油断は禁物！インフルエンザや風邪にかからないように一人一人がしっかり対策しましょう。

一人ひとりの予防が
インフルエンザの流行を防ぎます

こまめな手洗い

石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。

マスクを着用

鼻やのどが潤って、感染の予防に。
くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。

部屋の加湿

空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。

規則正しい生活

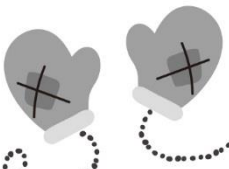
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。

部屋の換気

窓を開けてウイルスを追い出しましょう。

人混みを避ける

人がたくさんいると感染の確率が高くなります。



時間をみつけて深呼吸！体と一緒に心も整えよう！！

すごーい！は 深呼吸の効果

イライラ・緊張するとどうなる？

イライラした時や緊張した時に、体はどうなっているかな？　少し観察してみよう。

胸やお腹にぐっと力が入って、筋肉がかたくなっているね。なんだか呼吸もしづらそう。

深呼吸するとどうなる？

たくさん空気を吸うと、体のすみずみまで酸素をいきわたらせることができるよ。深い呼吸は横隔膜や筋肉を自然と動かすから、体の緊張もほぐれるんだよ。

イライラ・緊張した時は深呼吸して、体の変化を感じてみよう。