

ほけんだより 2月

令和3年2月号 大分県立玖珠美山高校 保健室



先週は、学年末考査が実施されましたがみなさんどうでしたか？今週は、国公立大学前期試験も実施されます。受験生のみなさんも最後まで、力を振り絞りがんばりましょう。さて、2月3日立春も過ぎ、暦の上ではこの日から春の始まりです。しかし、先日は大寒波がきて学校も学年末考査の中日に休業となりました。季節は少しずつ春に向かっていますが、まだまだ寒さが厳しい日もあります。気温差にも対応できるよう油断せずに、体調管理には十分気をつけましょう！！

◆ 新型コロナウイルスもインフルエンザも



まだまだ注意！

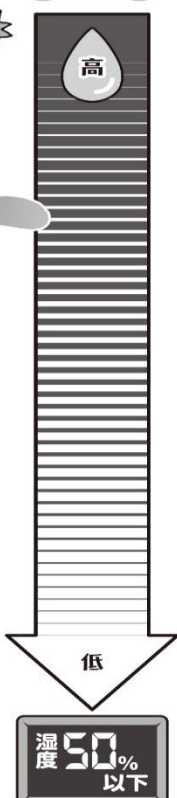


コロナウイルスやインフルエンザ

ウイルス

乾燥が好き

空気中で長く元気に活動できるから



人のからだ

乾燥が
苦手

鼻やのどのウイルスを追い出す力が弱まるから



湿度 **高**
元気な線毛はウイルスを外へ運び出しちゃう

湿度 **低**
粘膜が乾燥すると線毛の動きがにぶっちゃう

ウイルスに感染



乾燥を防ぐには

- 加湿器で湿度を50~60%にキープ
- 暖房で乾燥した空気を入れ替える
- からだの中も乾燥しないよう、こまめに水分補給
- マスクで鼻やのどの湿度をキープ

◆ こんな時は・・・

イライラとしたときの

クールダウン

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。



ゆっくり呼吸をする



鼻から大きく息を吸って、口から長くはきます。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ってしまいます。肩の上げ下げをして筋肉をゆるめよう。

◆ また・・・

Iメッセージで

気持ちを上手に伝えよう

「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく、「わたし」を主語にした「Iメッセージ」で話せば、相手を責めずに自分の気持ちや願いを伝えられますよ。

Youメッセージ



ちょっと静かにしてよ！



なんで連絡くれなかったの？

Iメッセージ



もう少し静かにしてもらえるとうれしいな



連絡を楽しみにしてたから、さみしかったな