

ほけんだより 2月

大阪産業大学附属
 中学高校 保健室



♡♡あなたの心は元気ですか？♡♡

思わずちこまってしまうような寒さが続いて、暖かい春が待ち遠しい日々ですが、あなたの体、そして『こころ』は元気ですか？悲しいことや腹が立つことがあると、心も疲れ、具合が悪くなったりします。でも、それはめずらしくもおかしくもなく、誰でもあることです。

そんな時は、自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休み（ひと眠り）する、おしゃべりする・・・「これならできるかな」と思った方法を試してみてください。

うまく気持ちを切り替えたり心配事が解決したりして、心が元気になってくれば、体も軽くなりますよ。

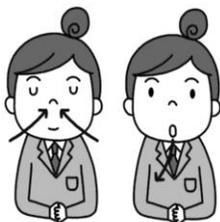


上手に感情をコントロール！



怒りをしずめて、いったん冷静になるために

深呼吸を繰り返す



●鼻から吸って口から息を吐くようにする

数をかぞえる



●100から3ずつ引いた数を数えていく等

呪文をとこなえる



●「大丈夫、大丈夫…」や「気にしない、気にしない…」等

その場から離れる



●離れた場所で、深呼吸などをするのもよい

冬の肌トラブルに注意！



しもやけ・あかぎれ・乾燥・かゆみ

かゆくてヒリヒリ…しもやけにご注意

「しもやけ」は「最低気温が3～5℃前後」「1日の気温差が10度以上」と真冬よりも、温度差のある冬の初め・終わり頃に起きやすくなります。

★しもやけ対策★

- マフラー、帽子、手袋の着用を習慣づける。
- 衣類や靴は体に合ったサイズを選び、しめつけによる血流障害を防ぐ。
- 手足が冷たいときはマッサージをして温める。



寒いときにオススメ
足のストレッチ & マッサージ

足首をグルグル回したり伸ばしたりする

足の指をとじたりひらいたりする

ふくらはぎをやさしくもんでマッサージする

保護者の方へ

感染症による出席停止について

かぜ・インフルエンザ、ノロウイルス等による感染性胃腸炎など、感染症がとくに猛威を振るう時季となりました。引き続き、予防に努めていただければ幸いです。



集団生活の場である学校では、主に感染拡大を防ぐ目的で「学校感染症」が指定されており、医師による診断が確定した段階で基準をもとに学校長が出席を停止できます（欠席扱いにはなりません）。例えば、インフルエンザと感染性胃腸炎は以下のような基準があります。

インフルエンザ…発症後5日、かつ解熱後2日が経過するまで

感染性胃腸炎…医師が感染の恐れがないと認めるまで

重症化を防ぐうえでも、「早期受診」と「医師の指示に従うこと」がポイントです。朝の健康観察でお子さんの不調が見られた場合は無理に登校せず、学校にご連絡のうえ、受診・休養を優先していただければと思います。