

# ほけんだより 2月

令和2年2月3日  
市川市立福栄中学校  
保健室

節分の掛け声で「鬼は外」を先に言うのは、鬼を追い出して福を呼び込むためだそうです。

誰でも、人には言えない、暗い気持ちを持っているもの。それを鬼に例える人もいます。「嫌い」「うらやましい」「なまけたい」など、追い出せる鬼ばかりではありませんが、心の中で鬼が大きくなっているときには、気分転換をすることが大切です。福が入り込む場所を作れるように、上手に付き合っていきたいですね。



## 2月の保健目標

風邪、インフルエンザを防ごう



## かぜかな? 花粉症かな?

こんな違いでわかります



かぜ		花粉症
それほど続けては出ない	くしゃみ	何回も続けて出る
ねばり気があり、色もついている	鼻水	透明でさらさらしている
ほとんどない	目の症状	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	熱	ほとんどない
とくになし	遺伝性	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間（1週間程度）で治る	発症の期間	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	天候	症状に変化がある

これ、「LINE」それとも...??

- ✓ 特定の人だけを外して別のLINEグループを作る
- ✓ Twitterで友だちを「いじる」
- ✓ 友だちを「いじる」動画を投稿
- ✓ 友だちの失敗をおもしろおかしくネット上で暴露する

「このくらいオイシイじゃん」とあなたが思っていたとしても、相手がそれを「嫌だ」と思っているかどうか大切です。特にネット上への投稿は完全な削除は難しく、取り返しのつかないことになるケースも。「加害者」にならないよう、普段から想像力を働かせてください。

## 試験直前 緊張をほぐすコリ

### 試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいって脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2~3時間前の入浴がおすすめです。



### 試験当日

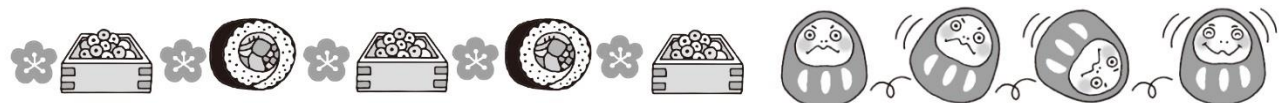
- ①腹式呼吸は緊張をやわらげます。
1. ゆっくりと口から息を吐く (お腹をへこませる)
  2. 吐き切ったら鼻から息を吸う (お腹を膨らませる)
  3. 息をとめる
- ※これを落ち着くまでくり返します



- ②ツボ押しでリラックス。
- 親指と人差し指のつけ根のくぼみ（合谷）を少し強めに押し緊張がほぐれます。



緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要！とほどよく受け入れるのも大切かも。



### 【保護者の方へ】

報道にもありますように、新型コロナウイルスの流行が懸念されます。感染した疑いのある場合や、感染者との濃厚接触があった場合には、すぐに学校へお知らせください。インフルエンザは現在本校においては少ない状態ですが、朝、家を出る前にご家庭で体調の確認をお願いいたします。また、学校でお子様の体調が悪くなった場合には、保護者の方に連絡をさせていただきますので、年度当初にご記入いただいた緊急連絡先に変更がある場合には、必ず担任にお知らせください。