

# ほけんだより 2月

～令和5年2月2日 北区立堀船中学校保健室～

寒い日が続いていますね。今年の冬は、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されていますが、例年、インフルエンザの流行はこれからが本番です。すでに北区内でもインフルエンザによる学級閉鎖が出ています。

かぜに「かかったかな?」と思ったら、早めに医師に診断を受けるようにしましょう。

また、予防には、「手洗い・マスク・せきエチケット」はもちろん、「食事・運動・休養」など生活リズムを整えて、体の抵抗力を高めることもかかせません。

特に、受験を控えた3年生は体調管理には十分気を付けてください。

## もし、インフルエンザにかかったら・・・

インフルエンザにかかったら、早めに受診することが大切です。感染力の強いインフルエンザは、「学校伝染病」に指定されています。

治るまで「出席停止」となり、学校へは医師の許可があるまで登校することができません。医師から登校の許可があった時は、事前に担任の先生から所定の用紙をもらい、登校時に「出席停止解除届」を学校に提出してください。また、「出席停止解除届」は学校のホームページからダウンロードすることもできますのでご活用ください。

インフルエンザの出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで

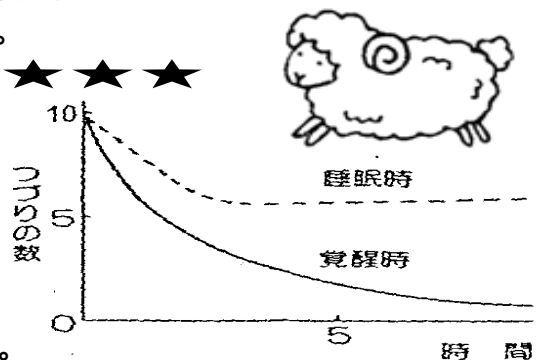


## 睡眠をしっかりとりよう!

みなさん睡眠はしっかりとれていますか?睡眠の効果は体の成長を助けるだけでなく、体や脳の疲れをとる、病気に対する抵抗力をつけるなど、インフルエンザの流行するこの時期には必要不可欠です。特に受験を控えた3年生は体調管理をしっかりして、ベストコンディションで当日の試験に臨めるようにしましょう。

### ★★★睡眠ってすごい!★★★

英語の単語を10個覚えた後、すぐに睡眠をとった場合と、そのまま目覚めた状態だった場合、どちらがよく記憶しているかをみると、睡眠をとった方がよく記憶しています。これは睡眠により脳の疲労が回復されること、また、他から入ってくる情報が減り、記憶していたことが、整理されるためと考えられています。



## 堀船中学校の女子トイレに生理用品を設置します!

北区教育委員会で、区内小中学校の女子トイレに生理用品を置くことが決まりました。2月6日(月)から堀船中学校の4階東女子トイレ、3階東女子トイレ、2階東女子トイレに生理用品を設置します。詳しい設置場所や内容については、女子限定で、「まなびポケット」でお知らせしますので確認してください。

困っている時に誰でも使うことができます。生理について、何か分からないことや困っていることがあるときは、いつでも保健室に相談しに来てください。



# 簡単なリラックスマETHOD

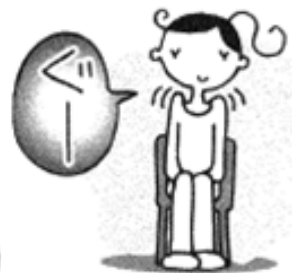
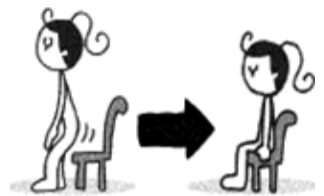
みなさんも入試やテストの直前に夜一人で勉強していると何となく不安になったりすることがありませんか？

プロのスポーツ選手は本番に実力が出せるように、直前にイメージトレーニングをするなどの工夫をして心と体を落ち着けています。

みなさんも、不安になったり、イライラした時、あるいは試験会場で緊張せずに、自分の実力を発揮するために、いつでもどこでも簡単に気持ちをリラックスさせる方法を紹介します。テストの前などにぜひ、ためしてみてください。

## 肩のストレッチ

- ① 頭の上からひもでつるされているイメージで、楽に座ります。顔はまっすぐ、うでは下にだらんとおろします。
- ② 次に、両側の肩を耳に向かってすーっとまっすぐ上げていきます。そして「これ以上あがらないなあ」「きついなあ」というところで止めます。
- ③ いま、肩にぐーっと力が入っています。それでは、そのぐーっと入っている力をストンといっきに抜きます。そして、「すー」や「じわあー」などのいい感じ、気持ちいい感じを、じっくり感じます。
- ④ さて、もう一度同じように肩を耳に向かって上げて、今度は肩のぐーっと入っている力を、スーッとゆっくり抜きます。
- ⑤ では、最後にストンかスー、あなたの好きなほうでもう一回やってみましょう。肩を耳に向かって上げて、ストンかスー、好きなほうで抜きます。そのまま、「肩のいい感じ」を感じて終わりです。



## 腹式呼吸

- ① イスに座って、背筋を伸ばして静かに目を閉じます。
- ② 「ふーっ」と音を立てて口から息をすっきり吐き出します。
- ③ 口を閉じて鼻から静かに息を吸って、1, 2, 3, (4) で1回止めます。  
注意：息を吸うときはお腹をふくらませます。
- ④ 5, 6, 7, 8, 9, 10で口をすぼめて細く、ゆっくり息を吐きます。  
注意：息を吐くときはお腹をへこませます。
- ⑤ ③と④を3回くらい繰り返します。



※ 息を吐くときは、吸うときの2倍の時間をかけてゆっくり吐きます。  
また、体の中の悪い物を全部外にだしてしまおうイメージで息を吐くとより効果的！