ほけんだより　2月

令和３年２月 12 日
鹿児島工業高校保健室

少しずつ暖かくなり，２月３日は立春，暦の上では春となります。しかし，まだまだ朝晩は寒く気温差があり，風邪等の感染症に気をつけたい時期です。なお，新型コロナウイルスの感染も広がっています。１人１人が手洗いうがい，マスク着用，換気などの感染予防を徹底しましょう。ウイルスに負けないからだを作るために，「早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動」を心がけて，残り少ない３学期を元気に過ごしましょう。

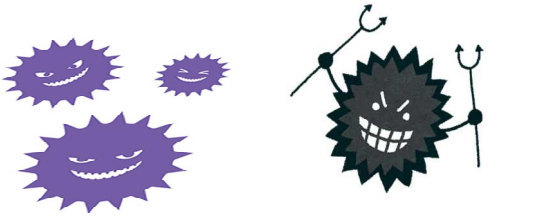
かからない　うつさない　新型コロナウイルス感染症を予防しよう！

1　新型コロナウイルスとはどんなウイルス？

一般の風邪の原因となるウイルスや，「重症急性呼吸器症候群（SARS）」や 2012 年以降発生している「中東呼吸器症候群（MERS）」ウイルスが含まれます。

2　どのように感染するか？

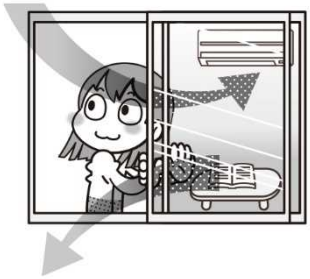
一般的には飛沫感染，接触感染で感染します。



基本的な予防対策を

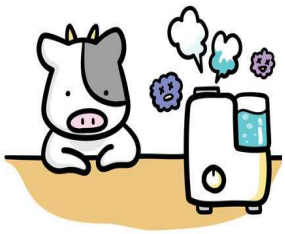
手洗い・うがい・マスク着用

こまめに石けんで手洗い，手指消毒。
目や鼻，口などを触らない。
咳エチケットも忘れない。



こまめな換気をしよう

風の流れができるよう，対角線上にある２カ所の窓を，１時間に 5～10 分程度換気。窓を常に少し開けておく方法もいいですよ。



湿度を 40%～60% キープしよう

ウイルスは乾燥しているところに集まるよ。加湿器を使う，濡れたタオルを干す等効果的です。

のどが乾いてなくても こまめに水分補給！

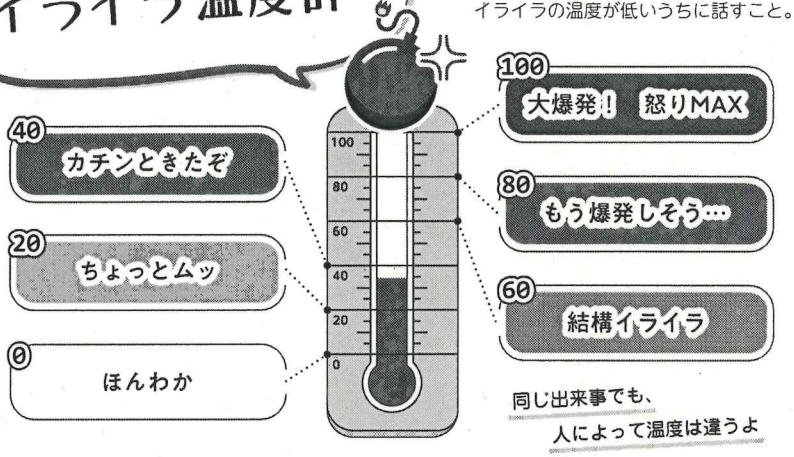
人混みが 多いところ はなるべく 避けよう

イライラと上手につきあおう

思い通りにならなくてイライラしたり、いやな言い方をされてムッとしたり…。「怒り」は誰のこころにもあるものです。ただ、振り回されてしまうと毎日が楽しくなくなって、疲れてしまいます。上手につきあうにはどうしたらいいでしょうか？

イライラ温度計

怒りを温度みたいに数字で表すと、冷静にとらえることができます。自分の気持ちをうまく伝えるポイントは、イライラの温度が低いうちに話すこと。



同じ出来事でも、人によって温度は違うよ

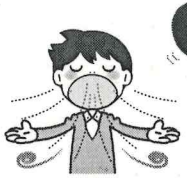
イラッ…としたときのクールダウン

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。

考え方を広げよう

いつもとは違う考え方や見方に目を向けてみよう。「そんなに怒ることじゃないかも」と思えたり、イライラに飲み込まれにくくなりますよ。

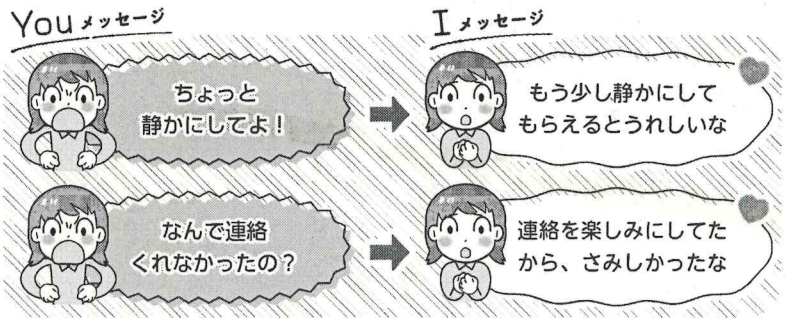
こんな見方もあるよ

Aさんは

- 何か急ぐ事情があったのかも
- 教科書が落ちたことに気づいていないのかも

アイ 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お願いを伝えられますよ。



保健室から

歯科検診が終了しました。

むし歯があるなしに関わらず，年に１回，定期検診をお勧めします。

未受診の生徒は，検診の予備日はありませんので，各自，歯科医院の受診をお勧めします。