

ほけんだより2月

For Mental and Physical Health 2023年2月号 松原中 保健室

現在、新型コロナウイルス感染症の感染者数と同じくらいインフルエンザの感染者数が増えてきています。ウイルスに負けないからだをつくり、元気に残りの3学期を過ごせるといいですね。

来年度に向けて、楽しみな人もいれば、不安な人もいます。教育相談週間では先生と話すことはできましたか。まだ話したりない人、話せなかったなということがある人は、今年度のうちに先生に伝えて、すっきりした気持ちで新年度を迎えられるといいですね。

また、スクールカウンセラーも残り数回になりました。話を聞いてほしいという人は早めに担任の先生か、養護教諭まお知らせくださいね。

感染症予防の**ポイント**は

減らす・入れない・戦う



こまめな掃除や換気で室内のウイルスを**減らす!**



マスクや手洗いで体にウイルスを**入れない!**



食事・睡眠・運動で免疫をつけてウイルスと**戦う!**

スクールカウンセラー来校日

2月10日(金) 24日(金) 3月10日(金) 志田先生

2月 7日(火) 21日(火) 3月 7日(火) 倉田先生

予約制 一人50分程度

相談してみたいという人は、ぜひ担任か養護教諭(保健室の先生)に声をかけてみてください。保護者の方も利用していただけます。

冬こそしっかりウォームアップ

寒い日は全身の血流が悪くなり、筋肉が硬くなりがち。いきなり激しい運動をすると、ケガの危険が高まります。



しっかりウォームアップをして、体を温めてからスポーツを楽しみましょう。

ウォームアップのコツ

“体を大きく動かす”を意識します。肩や股の関節を前後・左右へ動かしたり、大きく回したりしましょう。



筋肉の温度が上がると、柔軟性が高まって、関節の可動域も広がります。

しょうが湯やホットココアなど温かい飲み物をとるのも効果的

運動後は、興奮状態の体を落ち着けるためにストレッチなどでクールダウンを。

花粉を99%カットする魔法のマスク

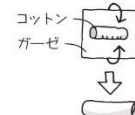
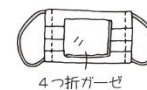
花粉症の原因は、花粉を鼻や口から吸い込んでしまうこと。

ところが、マスクに“ある工夫”をするだけで、花粉を吸い込む量を99%カットできるのです。

花粉症対策に、ぜひ作ってみてください。

作り方

- 10cmほどの正方形に切ったガーゼを2枚用意する。
- 不織布マスクに、①のガーゼ(1枚)を4つ折りにしてあてる。
- 化粧用のコットンを丸め、①の残りのガーゼでくるむ。
- ③を鼻の下にあてる。
- ②のマスクをつける。



特定班ってすごい!でも...



女優さんがテレビで着ていたワンピース、どこのブランド?

アイドルがSNSに載せていたカフェはどこにある?

こんな疑問に答える「特定班」と呼ばれる人たち。過去の投稿や雑誌の記事など、あらゆる手段を使って探そうです。

でも、よく考えてみて。こんなこともできてしまうのです。

「地震怖い」というツイートで地域を特定

写真の瞳に映る郵便物で個人名を特定



実際に、SNSの投稿から自宅を特定され、待ち伏せしている人がいたという報告もあります。「有名人じゃないから大丈夫」ではないのです。SNSの使い方、もう一度見直してみましょう。

