

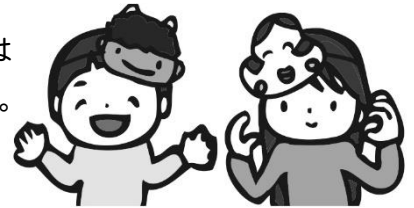
# ほけんだより 2月

令和6年1月29日(月)  
朝霞市立朝霞第三中学校  
保健室  
NO.11

2月4日は“立春”です。暦の上では春の始まりとなります。

かつては「季節の変わり目には邪気が生じる」と信じられ、立春の前日には病気や災害を鬼に見立てて、豆をまいて追い払う儀式が行われていました。今の『節分』のことです。

3日には豆をまいて、食べて、健康と福を呼び、春を迎えましょう。



## 換気・手洗いの徹底を!

保健委員会では、感染症予防のための『衛生点検』というキャンペーンを1、2か月に1回程度、行っています。内容は、ハンカチ・ティッシュの持ち物調べと、常時換気の徹底、手洗いの呼びかけ、爪の点検などです。

ハンカチを持っていない生徒や爪が長く伸びている生徒も少なくありません。不衛生ですし、身だしなみを整えることも大切です。日ごろから、

衛生的な姿勢を心がけ、感染症予防に努めましょう。

また、3学期に入りインフルエンザ(A型・B型)、新型コロナウイルス感染症に罹患する生徒が増えています。全国的に流行しているようですが、朝霞市内小中学校においても、上記感染症が流行し“学級閉鎖”の措置をしている学校が多数あります。三中も例外ではありません。流行状況に応じて“学級閉鎖”になることもありますので、お子様にカギを持たせる等、自宅に入れる体制づくりをお願いいたします。



悪口について  
どう思いますか?

◎2月の保健目標:心の健康な生活を送ろう

## 友達のことを傷つけていませんか?

誰だって悪口を言われるのは嫌ですね。でもその反面、友達の嫌がることを言って楽しんでいる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「自分は言われても嫌じゃない」など軽い気持ちで言ったことで、取り返しのつかないほどに友達の心を傷つけてしまうことがあります。



- ① 自分がされたらどう思う? まずは、そこから考えてみよう。
- ② 傷つけた方はすぐに忘れても、傷つけられた方は一生忘れない。
- ③ 「ことば」ひとつで友達を傷つけることも助けることもできる。
- ④ 悪口を言うことで仲良くなった人は、本当の友達?

# がんばれ受験生！合格

## ～受験当日すぐにできるリラックス法～

生活リズムを整える

感染症対策を徹底する



適度な休憩で心身をリラックスさせる

人前でスピーチをする、テストや部活動の大会など緊張して“ドキドキ”して脈拍が早くなったり、汗をかいたり、お腹が痛くなったりしたことありませんか？

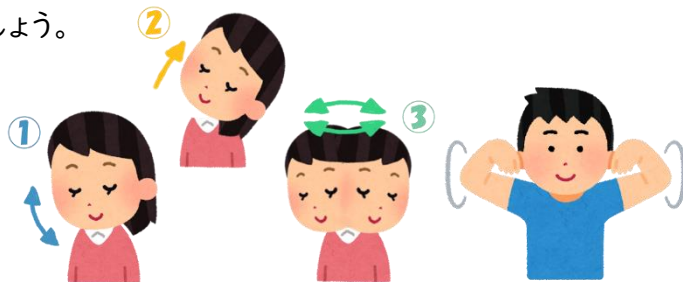
それは、大脳（心）と体の各器官が神経やホルモンでつながっていることにより起こるものです。緊張をほぐすリラックス法をいくつか紹介します。自分に合う方法を見つけましょう。

### ① 体をほぐすストレッチ！

心と体はつながっていることから、体がほぐれると心（気持ち）もほぐれてきます。首を回したり、肩の上げ下げ等をしてみると良いでしょう。

### ② ツボを押す！

ストレスに良いとされる“ツボ（内関）”があります。座っていても手軽にできますよ。



### ③ 呼吸法！

深呼吸や腹式呼吸を繰り返すとリラックスできます。

#### 【腹式呼吸の行い方】

- 1 鼻から4秒ほどかけて息を大きく吸う。
- 2 吸った息でお腹と胸を大きくふくらませます。
- 3 口から8秒ほどかけて息をゆっくり吐く。

緊張は誰でもするものだから焦らなくて大丈夫！大事な場面では、ほとんどの人が緊張するものです。基本的に緊張をするということは、その人のモチベーションがどれだけ高まっているか、どれだけ気合が入っているかという証拠だと思います。しかし、緊張しすぎて実力が発揮できないと困ってしまいますね。心と体を整え、適度な緊張で実力を発揮できるよう応援しています。

## 日本スポーツ振興センターの申請はお済ですか？



学校でケガをして医療機関を受診した場合、医療費の給付があります。まだ申請していないケガがありましたら、保健室までお知らせください。

申請はケガをした日から2年間可能です。支給額は、総医療費の4割となります。（支払額+総医療費の1割（お見舞金））

申請に必要な書類は保健室にありますので、必要な方はご連絡ください。また、3年生については、卒業までに起こったケガの申請は、本校となります。申請が必要な方は保健室にご提出ください。

## 1月の保健室

1月25日時点

- ◆体調不良・・・合計 48人
- ◆けが・・・合計 9人
- ◆その他・・・合計 0人  
☞相談等で利用した人数
- ◆学校感染症に罹った人…30人
  - ・インフルエンザ（A型・B型）…15人
  - ・新型コロナウイルス感染症…15人