



今月の保健目標

心の健康



2月の別名に梅見月^{うめみつき}があります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症も心配です。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配りましょう。

環境衛生検査をしました！

1月19日(火)に、学校薬剤師の森田佐由美先生が来校され、2年3組の皆さんに協力してもらい教室の空気の検査等していただきました。学校では、毎年、夏と冬に空気の検査をしています。森田先生から換気について、次のようなアドバイスを頂きました。

新しい生活様式 換気のポイント

- 空気の入出口を離す！
対角線に位置する天窓を20cmずつ開ける！
- 休み時間は窓・扉を全開！
- 空気の入出口を塞がない！
- エアコン使用時も必ず換気扇や窓の開放で換気を行う！
- 湿度40%以上になるように努める！
- 換気扇のファンの清掃やフィルターの交換などのメンテナンスを忘れずに！

換気・通風のポイントは



乾燥に注意！



Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。



3つの「R」で上手にストレス対処！

Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。体を動かすのもよいです。



Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。



知っていますか？ 自律神経

●自律神経とは…自分の意思とは関係なく、血管・内臓・汗などの分泌腺を自動的に調節する神経。交感神経と副交感神経がある。

・交感神経（せかせか）活動しているとき緊張しているときに働く



・副交感神経（ゆったり）休息しているとき回復しているときに働く

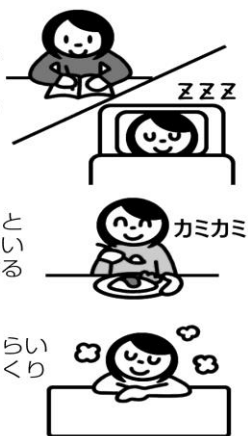


●自律神経の働きが悪くなると



●自律神経を整えるには

- ・日中はよく動き夜はよく休むメリハリのある生活をする
- ・食事はゆっくりとよくかみ、いろいろなものを食べる
- ・寝る前に40℃くらいのお風呂にゆっくり入る



2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察



体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

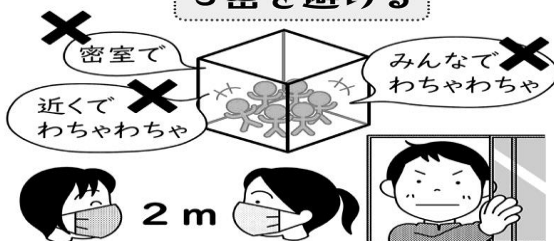
元気=大丈夫ではない。

無症状なだけかもしれない。



屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30秒



花粉症の主な症状



♪ 我が家の梅の下枝に 遊びつつ 鶯鳴くも 散らまく惜しみ ♪

万葉集 (薩摩目高氏海人)

訳：家の梅の下枝に遊びながら鶯が鳴いています。梅の花が散るのを惜んでいるように。

