



2024年(令和6年)2月1日  
福山市立駅家南中学校  
保健室

2月4日は立春といわれ、暦の上では春の始まりとされています。しかし、まだまだ寒い日が続きますね。保健室もこの寒さからか、体調を崩してくる人が増えてきました。もう一度自分の生活リズムを見直して、自分で体調を管理できるようになりましょう。

### 心と体はとてもなかよし

心は目に見えません。でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。



- こんな体の症状には注意
- おなか痛い 頭が痛い 食欲がない イライラする
  - 眠れない だるい 落ち着かない 集中できない
  - やる気がでない 人と会うのがめんどう

うれしい、悲しい、悔しい、楽しい。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ちです。でももし体にサインが現れた時は、誰かに話してみてください。心が知らないうちに元気をなくしているのかもしれない。

### こころの疲れ セルフケア

なんとなく具合が悪い、でも薬を飲むほどでもない。そんなときは心が疲れているのかもしれない。自分でできるセルフケアを見つけましょう。

体を動かす

誰かに話してみる

音楽を聞く

今の気持ちを書きだす

深呼吸をする

その日の気分や体調など、自分に合う方法を選んでやってみましょう。

### 姿勢を正そう

授業中の教室をのぞいてみると、姿勢の悪い人が目につきます。そんな座り方をずっと続けていると、将来体のどこかが痛くなるかもしれないと心配になります。崩れた姿勢を続けると体全体のゆがみにつながり、肩こりや腰痛、頭痛、顎のゆがみなどにつながります。勉強をするとき、食事をするとき、テレビを見るときなど、自分がどのような姿勢をしているか、いま一度確認しましょう。



### インフルエンザが流行しています

今年は早い時期からインフルエンザが流行しており、すでにかかってしまった人も多いのではないかと思います。今後、さらなる感染の拡大が予想されるのでインフルエンザに「かからない」「うつらない」ための取り組みをしましょう。

○インフルエンザ予防のポイント○

- こまめに流水と石けんによる「手洗い」をしましょう。
- 人ごみに出かけるときは特にマスクを着用しましょう。
- せきエチケットを守りましょう。 咳エチケット
- 睡眠をしっかりとり、バランスのとれた食事をして体力をつけましょう。
- 室内は加湿器などを使って適度な湿度(50%~60%)を保ちましょう。



何もせず咳やくしゃみをする  
咳やくしゃみは、しぶきが2mほど飛び、その中にウイルスがいる可能性があります。

咳やくしゃみを手で押さえる  
手で押さえると、手にウイルスがついてしまい、その手でドアノブなどを触ることで他の人に病気を移す可能性があります。