

# ほけんだより 1月

令和3年1月25日発行 No. 12 久美浜中学校 保健室

## 油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！

生活のあらゆるところにウイルスが…

つい触ってしまう 目・鼻・口…

接触感染

スイッチ  
スマホ  
ドアノブ  
手すり

## たくさんあります！ うっかり場面…

向かい合っ  
ていなく  
ても近  
距離は  
危険！

湯冷め

うたた寝

## 手洗いの6つのタイミング

外から教室に入るとき  
外から帰った後

せきやくしゃみ・  
鼻をかんだ後

食事の前

掃除の後

トイレの後

たくさんの人が触るものを  
触ったとき

学校の新しい生活様式から

## みんなで新しい生活習慣 取り組む

他の人とは十分な距離を

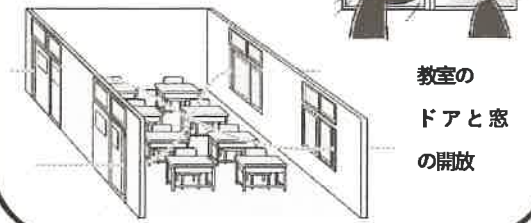
social distance

感染レベル1では1M



教室の換気を

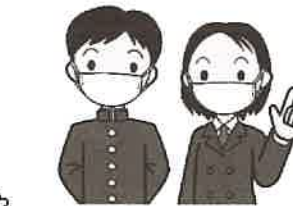
1時間に1回  
5～10分程度



教室の  
ドアと窓  
の開放

マスクの着用と手洗いを

流水と石けんで  
30秒



マスクを外したとき、  
ジッパー袋が便利！

健康観察と検温の習慣を

発熱、倦怠感、息苦しさ、  
のどの痛み等、風邪症状  
はないか？



上手に息抜き  
できていますか？

# おすすめリフレッシュ

**受** 験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



私の息抜きは  
大好きな音楽を  
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら  
散歩に出かけて  
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが  
焦るときは  
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおつと  
してきたら  
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など

みんなのがんばりをお助け！

## たっぷり睡眠



早ね

記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ！

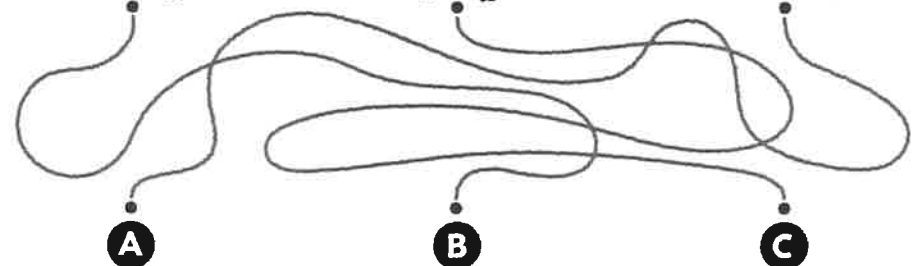


早起き

起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。



## 2021年は 丑年！ あなたへの 応援メッセージは...？ 直感で選んで線をたどろう！



**毛〜ウ**  
A 一歩  
ふみ出そう！

いつでも前にふみ出すのは勇気のいること。でもその先には、きっと新しい景色や人が待っているよ。

**毛〜ウ**  
B 一度  
チャレンジ！

あきらめていたことやできていなかったことに挑戦するチャンス。思いっきりやってみよう！

**毛〜ウ**  
C 一息で  
目標達成！

これまでがんばってきたことを続けていけば、ひと回り大きい自分に。その調子で前進あるのみ！